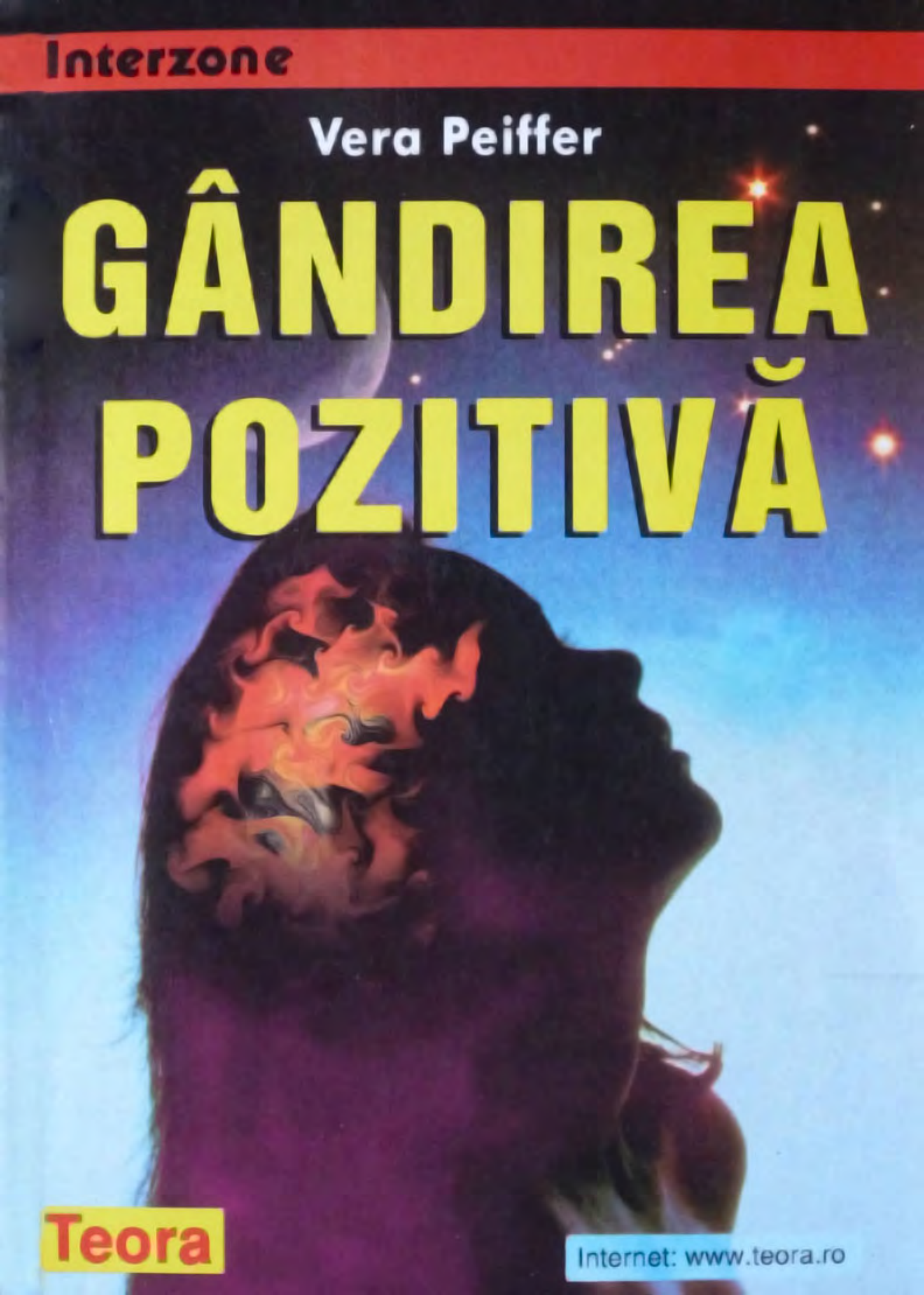
Interzone

Vera Peiffer

GÂNDIREA POZITIVĂ



Teora

Internet: www.teora.ro

GÂNDIREA POZITIVĂ

Vera Peiffer

GÂNDIREA POZITIVĂ

Traducere de Mihaela Gafencu-Cristescu

Teora

Titlul original: **Positive Thinking**

Copyright © 2001, 1998 Teora

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii Teora.
Reproducerea integrală sau parțială a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Teora.

© Vera Peiffer 1989
First published in Great Britain in 1989 by Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset.

Teora
Calea Moșilor nr. 211, sector 2, București
fax: 01/210.38.28
e-mail: teora@teora.kappa.ro

Teora – Cartea prin poștă
CP 79-30, cod 72450 București, România
Fax: 01/252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Coperta: Valentin Tănase
Director Editorial: Diana Rotaru

Președinte: Teodor Răducanu

NOT 4690 PAR GANDIREA POZITIVA
ISBN 973-601-973-X

Printed in Romania

Pentru Nada și Ljuba

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE – TE ROG SĂ NU CITEŞTI 8

PARTEA ÎNTÂI

ÎNTÂIETATEA SPIRITULUI ASUPRA MATERIEI:
EXPERIMENTUL CU PENDULUL 10
SUBCONŞTIENTUL 12
CE ESTE GÂNDIREA POZITIVĂ? 15

PARTEA A DOUA

CE TE FRĂMÂNTĂ? 19
INTRĂ ÎN LEGĂTURĂ CU PROPRIUL TĂU SUBCONŞTIENT 23
Exerciţiu de respiraţie • Exerciţiul vacanţei imaginare
SĂ NE PROGRAMĂM SINGURI SUCCESUL 30
CARACTERE ŞI COMPORTAMENTE 35
Autoritarul domn Ştie-Tot • Şoarecele • Martirul • Domnul Macho Mierosul-care-te-înjunghie-pe-la-spate • Maniacul muncii

PARTEA A TREIA

CUM TREBUIE SĂ UTILIZEZI ACEASTĂ PARTE A CĂRŢII 46
COMUNICAREA 49
Detest certurile • Îmi este greu să le spun oamenilor ceea ce vreau • Când mă simt jignit, mă supăr şi mă închid în tăcere
STRESUL 61
Primul ajutor • Simt că nu mai fac faţă suprasolicitării • Dacă fac cea mai mică greşeală, simt nevoia să iau totul de la capăt • Când ajung acasă, am nevoie de mult timp pentru a ieşi din atmosfera de la serviciu • Sunt mereu irascibil, agresiv şi gata să izbucnesc în plâns • La revenirea din concediu, relaxarea dispare imediat ce intru pe uşa biroului • De când mă simt atât de stresat, am probleme sexuale • Tocmai am suferit un atac de cord • Nu am timp pentru pauze

ÎNGRIJORAREA ŞI REMUŞCAREA 78
Dacă mă preocupă o problemă, nu pot să dorm • Sunt foarte îngrijorat atunci când am de dat examene şi teste • Când mă frământă ceva, nu mai am chef de nimic • Îmi fac griji în legătură cu copiii • Dacă m-aş fi căsătorit cu o altă femeie, sigur aş fi fost mai fericit • Mă simt groaznic din cauza greşelii pe care am făcut-o • Mă simt vinovat pentru nedreptatea pe care am făcut-o cuiva • Dacă părinţii mi-ar fi asigurat o pregătire mai bună, acum aş câştiga mai bine
SINGURĂTATEA 103
Îmi este greu să-mi fac prieteni • Îmi este greu să vorbesc despre sentimentele mele • În momentele dificile, nu am niciodată pe cine să contez • Dacă cineva îmi spune „Bună ziua", nu ştiu ce să răspund • Am pierdut legătura cu vechii mei prieteni • Singurătatea mă face nefericit • Am impresia că ceilalţi nu mă simpatizează • Omul din viaţa mea tocmai m-a părăsit • Sunt o persoană sociabilă şi totuşi continuu să fiu singur
BOALA 119
Relaxarea cromatică • Am probleme cu stomacul • Am foarte frecvente dureri de cap şi de spate • Am o tumoră benignă sau malignă • Am probleme cu pielea • Trebuie să mă internez în spital
GELOZIA ŞI INVIDIA 144
Când văd că prietena mea stă de vorbă cu un alt bărbat, îmi ies din fire • Sunt de părere că nu arăt bine. Le invidiez pe toate aceste femei care sunt atât de frumoase • Îmi fac mult sânge rău din cauză că automobilul soţului meu este mai puţin luxos decât cele ale colegilor lui • Avem o relaţie deschisă, dar se pare că nu pot accepta ca prietena mea să aibă relaţii cu alţi bărbaţi • Sunt a doua lui soţie. Sunt geloasă pe prima familie a soţului meu din cauză că el îi acordă atâta atenţie

PARTEA A PATRA

HIPNOZĂ ŞI AUTOHIPNOZĂ 158
IMAGINEA AFECTIVĂ GHIDATĂ 163
Concluzie
NOTE 167
INDEX 169

CUVÂNT ÎNAINTE – TE ROG SĂ NU CITEȘTI

Permite-mi să te întreb: ai de mult timp probleme cu vederea? A, deci nu ai probleme cu vederea. Am înţeles. În cazul acesta, nu ai vrea să încerci să citeşti titlul din nou? L-ai citit? În ordine. Acum, sari peste „Cuvânt înainte“ şi treci la capitolul care urmează. Aşa. Îţi mulţumesc.

Ei nu, e incredibil. Continui să citeşti pagina aceasta, deşi te-am rugat să n-o faci!

Ştii, când am început să lucrez la cartea de faţă, o prietenă m-a întrebat cum stau cu scrisul şi cât de departe am ajuns, iar eu i-am răspuns că sunt abia la prefaţă. Prietena mea a dat din mână cu dispreţ şi a ţinut să mă asigure că, în ceea ce o priveşte, ea nu citeşte niciodată prefeţele şi că, după părerea ei, acestea nu sunt citite de nimeni. Asta m-a cam pus pe gânduri. Cum doream ca prefaţa mea să fie citită, mi-am spus că, de ce nu, hai s-o folosesc ca să-i demonstrez contrariul!

Faptul că ţi-am cerut să n-o parcurgi a transformat-o într-o atracţie irezistibilă – pentru că, nu-i aşa, tu continui s-o citeşti, asta-i clar!

NOTĂ: ***Cu cât căutăm să evităm un lucru, cu atât mai puţine sunt şansele de a-l evita într-adevăr.***

Te vei întâlni adesea cu astfel de „note“ şi cu implicaţiile lor, în cuprinsul cărţii de faţă, şi îţi voi arăta, pe parcursul capitolelor următoare, cum funcţionează şi cum putem folosi aceste concluzii cu maximum de profit, în avantajul nostru. Mai mult, sunt ferm convinsă că vei reuşi să le aplici cu succes în toate împrejurările, cu condiţia să fii hotărât să obţii mai mult de la viaţă decât până acum şi, în acest scop, să le pui în practică.

Cunoştinţele teoretice sunt un lucru minunat. Ne fac să creştem în propriii noştri ochi, să ne epatăm prietenii şi să avem ce scrie în curriculum vitae. Ele

sunt foarte necesare şi, desigur, merită să constituie un ţel în sine, dar teoria nu ajunge: ea nu poate schimba lucrurile şi nu e în stare să transforme o persoană nefericită într-una fericită sau un ratat într-un om de succes.

Pentru a ne schimba în bine viaţa, teoria nu ne este suficientă: trebuie s-o şi aplicăm în practică. Aceasta înseamnă, bineînţeles, că este necesar să ne asumăm răspunderea propriei noastre existenţe şi a propriei noastre condiţii, renunţând la a mai arunca vina eşecurilor noastre asupra unor factori exteriori. Hai să fim sinceri – acest lucru numai uşor nu este; pentru că e mult mai comod să dăm vina pe părinţi, pe guvern sau pe starea vremii pentru toate situaţiile când nu reuşim să facem faţă dificultăţilor, în loc să recunoaştem că nu ne-am prea străduit şi, prin urmare, am rămas pe acelaşi post de subaltern, suntem tot celibatari şi însinguraţi ori ne aflăm în aceeaşi stare nefericită de acum doi ani.

Pe termen lung, asumarea responsabilităţii pentru faptele şi hotărârile noastre se dovedeşte a fi o strategie excelentă, pentru că ne deschide calea spre un evantai larg de posibilităţi şi de şanse de a obţine succesul. Prin „succes“ înţeleg multe lucruri: sănătatea, fericirea şi împlinirea noastră ca fiinţe umane.

Practic, nu există limită pentru ceea ce putem realiza, cu condiţia de a ne concentra asupra hotărârii luate şi a obiectivului fixat. Cartea aceasta te va ajuta, dar teoria trebuie pusă în practică. Acest ultim, dar determinant, pas îţi revine ţie, şi ţie, şi ţie. Fă-l chiar *acum*. Nu aştepta să vină cine ştie ce „moment prielnic“, care s-ar putea să nici nu apară vreodată.

NOTĂ: ***Cel mai bun moment pentru a aplica o hotărâre abia luată este ACUM (şi nu de la 1 ianuarie).***

Ştiu că poţi!

VERA PEIFFER

PARTEA ÎNTÂI

ÎNTÂIETATEA SPIRITULUI ASUPRA MATERIEI: EXPERIMENTUL CU PENDULUL

Înainte de a aborda orice aspecte teoretice legate de funcţionarea mecanismelor minţii, aş vrea să te invit să încerci experimentul următor.

Ia o bucată de sfoară şi leagă o mică greutate la capătul ei. Nu contează ce fel de sfoară este sau ce greutate foloseşti – un inel, o cheie, o agrafă sau un pix. Contează doar să poţi lega acest mic obiect la capătul sforii. Leagă apoi celălalt capăt al ei de arătătorul mâinii drepte. Pentru că această mână trebuie să stea perfect nemişcată, ţi-aş sugera să te aşezi la masă şi să-ţi sprijini bine coatele pe tăblia mesei, susţinându-ţi încheietura mâinii drepte, cu mâna stângă.

Coboară indexul drept, astfel ca obiectul legat la capătul sforii să stea pe masă, apoi ridică-l astfel ca micul obiect să atârne drept, fără să se balanseze. *Extrem de important: nu mişca mâna în timpul experimentului!*

Pendulul nostru improvizat este acum nemişcat. Concentrează-ţi privirea asupra lui şi imaginează-ţi-l începând să oscileze de la stânga la dreapta. Urmăreşte cu mintea această mişcare, vizualizând începutul oscilaţiilor, dinspre stânga spre dreapta, mereu stânga-dreapta, stânga-dreapta. Spune-ţi în gând cuvintele „stânga-dreapta-stânga-dreapta“ şi vei vedea că pendulul chiar începe să se legene de la stânga la dreapta. Oscilaţia este întâi foarte slabă, aşa că trebuie să-ţi continui efortul de a ţi-o imagina din ce în ce mai amplă şi, curând, vei vedea că ea devine, într-adevăr, tot mai amplă.

Coboară-ţi mâna, lăsând obiectul legat de sfoară să stea pe masă, apoi ridică-l din nou şi imaginează-ţi că, de data aceasta, el va efectua o mişcare

circulară, în sensul acelor de ceasornic. Trasează cu privirea traiectoria aceasta ipotetică în jurul pendulului, vizualizând mișcarea lui, și vei constata că, încet, el va începe să se rotească. Ai grijă să nu miști mâna.

Desigur, poți determina pendulul să se rotească și în sens invers sau să se miște în orice alt mod. Rezultatul este întotdeauna același: pendulul face ceea ce vrei tu să facă. Fascinant, nu-i așa?

Totuși, înainte de a lua hotărârea să-ți părăsești slujba pentru o glorioasă carieră internațională de artist al pendulului, te invit să aruncăm o privire asupra fenomenului despre care vorbim. Ai fost decis să ții mâna absolut neclintită și, în același timp, să-ți imaginezi cum pendulul începe să se miște. Cu alte cuvinte, voința și imaginația s-au aflat în stare de conflict.

NOTĂ: ***Atunci când voința intră în conflict cu imaginația, învingătoare iese întotdeauna imaginația.***

Să mai luăm un exemplu. Sunt sigură că printre cunoștințele tale se numără și unele persoane care au căzut la examenul pentru permisul de conducere auto, deși erau perfect capabile să-și efectueze virajele, slalomurile și parcările la orele de pregătire, adică nu în condiții de examen, când „nervozitatea" și „emoțiile" îi aduc exact în starea conflictuală de mai sus: voința și imaginația vin în contradicție. Acești oameni *doresc* să se descurce bine, dar... își *imaginează* că vor da greș. După cum am arătat în experimentul cu pendulul, imaginația este întotdeauna mai puternică decât voința, prin urmare candidatul se crispează, intră în panică și greșește. Dacă vrei ca dorințele să ți se îndeplinească, asigură-te că imaginația pășește alături de ele. Dar asupra acestui aspect vom mai reveni.

În ordine. Dar dacă pendulul nu te-a „ascultat" și, îmbujorat la față de concentrare și de furie, începi să-ți spui că singura utilitate a paginilor cărții mele ar fi aceea de ambalaj pentru sandvișuri?

NOTĂ: ***Niciodată nu trebuie să ne dăm bătuți.***

Diferența dintre un om de succes și un ratat este că primul nu se dă bătut și nu renunță niciodată. Deci, încearcă din nou!

S-ar putea să nu fii obișnuit să-ți pui la lucru imaginația, dar trebuie să știi că această capacitate se dezvoltă și se antrenează prin practică. În general, copiii dispun de o imaginație bogată. Dacă, adult fiind, ți-ai mai pierdut din această facultate, nu îți rămâne decât s-o reactivezi, folosind-o ceva mai des. Imaginația este ca mersul pe bicicletă: nu se uită niciodată. (La pagina 27 vei găsi un exercițiu pentru antrenarea imaginației.)

SUBCONȘTIENTUL

Mintea noastră seamănă cu un aisberg: partea ei „vizibilă“, *conștientul*, ne ajută în luarea hotărârilor necesare existenței cotidiene și în rezolvarea situațiilor noi, în care trebuie să raționăm pentru a decide ce, și cum anume, întreprindem. Dar mai există și *subconștientul*, care reprezintă partea cealaltă, cu mult mai mare – cele patru cincimi ale ghețarului aflate sub nivelul apei. Subconștientul are în seama sa repetarea comportamentelor însușite, ceea ce ne este de mare ajutor atunci când ne confruntăm cu împrejurări cu care deja ne-am mai confruntat: reacțiile noastre vor fi mai rapide. După ce am învățat cum să rezolvăm o anumită problemă, la reîntâlnirea cu ea, soluția ni se pare mai puțin dificilă, întrucât se face apel la o informație deja stocată. De exemplu, după ce am învățat că ușița cuptorului e fierbinte, vom folosi o cârpă, evitând să ne mai frigem degetele; după ce învățăm să schimbăm vitezele, vom acționa schimbătorul fără să ne mai gândim la ceea ce facem, pentru că informația stocată apare în mod automat, ori de câte ori ne găsim în situația respectivă; după ce am învățat poziția literelor pe tastele mașinii de scris, putem dactilografia fără să fie nevoie să ne uităm la ele, fiindcă imaginea tastaturii s-a înregistrat în subconștient.

Informația acumulată la nivel conștient este depozitată și alimentează subconștientul. Aceste două zone sunt intim legate între ele. Tot ceea ce am văzut, auzit și trăit de când ne-am născut este perceput la nivelul conștientului și apoi stocat în subconștient sub forma datelor memorate. Se memorează faptul sau situația, dar *și* starea noastră din momentul trăirii evenimentului.

Să presupunem că ne mușcă un câine. Trăim incidentul și trecem prin toate stările, de la șoc, la durere și teamă. Incidentul în sine și trăirile declanșate de el rămân undeva, în subconștient. Aceste amintiri ne vor determina comportamentul ori de câte ori ne vom găsi în împrejurări similare. Când vom reîntâlni un câine, modelul memorat ne va dicta reacțiile: vom simți teamă la trecerea pe lângă respectivul animal sau, dacă șocul mușcăturii a fost foarte intens, s-ar putea chiar să traversăm strada numai ca să evităm neplăcuta apropiere de el.

Să mai luăm un exemplu. Să presupunem că cineva îți repetă necontenit că nu ești bun de nimic. Acest „cineva" poate fi tata, mama, soțul, soția, iubitul, șeful sau orice altă persoană care își permite să adopte o asemenea atitudine. Părerea acestei persoane poate fi eronată sau exagerată, dar dacă îți este repetată fără încetare, ți se va imprima în subconștient, împreună cu sentimente de mânie, resemnare sau deprimare. Dacă acestei persoane i se oferă ocazia să-și reînnoiască acuzațiile, repetându-ți-le iar și iar, după o anumită perioadă de timp, vei începe să te consideri tu însuți ca fiind, realmente, bun de nimic și cu totul incapabil de a realiza ceva, pentru că tocmai acesta este „mesajul" pe care subconștientul ți-l „servește" în mod automat, ori de câte ori se ivește câte o situație ce te pune la încercare.

Astfel, intri într-un adevărat cerc vicios: întrucât te crezi o nulitate, le vei confirma părerea, dând greș; dând greș, te simți un ratat, astfel că acuzația inițială capătă substanța faptelor reale, ca și o profeție care se îndeplinește prin ea însăși, *chiar dacă s-ar putea să nu fii deloc „bun de nimic"*.

Aceste două exemple demonstrează că există o anumită legătură între informația sau evenimentele trăite la nivel conștient (faptele), stocarea acestora în subconștient laolaltă cu trăirile lăuntrice care le însoțesc (amintirea) și modalitatea în care reacționăm ulterior în situații similare celor deja arhivate (comportamentul).

Dacă, dintr-un anumit motiv, constatăm că nu putem rezolva o anumită situație, subconștientul nostru va înregistra o informație negativă, cu un traseu de memorie care exprimă eșecul, și, când ne vom afla în împrejurări identice sau asemănătoare, vom presupune automat că nu suntem capabili să ne descurcăm. Această presupunere semnifică, de fapt, că ne *așteptăm* să nu reușim, ceea ce înseamnă că ne *imaginăm* că suntem incapabili să facem față și, din chiar această cauză, vom și da greș, neizbutind să ne sustragem scenariului imaginat.

NOTĂ: ***O dată ce conexiunea fapte-memorie-comportament a fost stabilită, ea va intra în funcțiune în mod automat.***

Desigur, se mai poate întâmpla să uităm incidentul, dar trăirile provocate de el revin la suprafață îndată ce suntem plasați într-un context similar. Nu ne mai amintim că, la doi ani, am fost mușcați de un câine, însă subconștientul ne va „aduce aminte" de această întâmplare, emițând acel sentiment de spaimă pe care l-am încercat în momentul incidentului.

Sentimentele care ne cuprind nu apar din senin – ele sunt întotdeauna legate de un fapt real, de ceva ce am trăit, chiar dacă, dintr-un motiv sau altul, între timp, am uitat de evenimentul respectiv. În realitate, cu cât trăirea a fost

mai neplăcută, cu atât este mai probabilă îngroparea sau ştergerea cauzei ei, prin urmare, cu atât ne amintim mai puţin de aceasta.

NOTĂ: ***Trăirile emoţionale stocate în memorie se vor exprima întotdeauna prin comportament.***

Partea bună a lucrurilor este că înlănţuirea fapte-memorie-comportament acţionează şi în sens pozitiv. Dacă ţi s-a spus că eşti iubit chiar atunci când ai comis greşeli, subconştientul va înmagazina această informaţie ca pe un sentiment de siguranţă care însoţeşte mesajul de iubire necondiţionată, astfel că vei avea curajul să înfrunţi situaţii şi încercări noi fără a te teme de eşec, conştient fiind că, indiferent de rezultat, sentimentul de siguranţă şi respectul de sine vor rămâne intacte.

Ai remarcat, probabil, că accentuez faptul că informaţia trebuie *repetată* pentru a putea prinde rădăcini în subconştient şi că este nevoie ca incidentul să fie însoţit de *o trăire emoţională intensă*, pentru a se imprima acolo, numai astfel putând influenţa comportamentul ulterior.

Trebuie să reţinem două aspecte importante:

NOTĂ: ***Cu cât un mesaj este repetat mai frecvent, cu atât amprenta asupra subconştientului este mai profundă.***

NOTĂ: ***Cu cât emoţia care însoţeşte trăirea unui eveniment este mai intensă, cu atât amprenta acestei emoţii asupra subconştientului este mai puternică.***

CE ESTE GÂNDIREA POZITIVĂ?

A gândi pozitiv înseamnă a ne folosi pozitiv de sugestibilitatea subconștientului nostru. Am văzut până acum că informația trece de la nivelul conștiinței, în subconștient.

Subconștientul nu raționează. El nu împarte informațiile în corecte și eronate, înțelepte și prostești, adevărate și false – le stochează pe toate, ca un slujbaș credincios, și astfel, din datele înregistrate, se cristalizează mai târziu comportamentul.

Dacă vrem să ne schimbăm comportamentul și să devenim mai performanți, trebuie să intervenim asupra subconștientului, selectând gânduri noi, pozitive, cu care să ne alimentăm, în mod repetat și sistematic, conștientul. Gândurile acestea pozitive, administrate cu regularitate, vor prinde rădăcini în subconștient. Gândurile negative, repetate, îl vor influența în rău, astfel că ele se vor materializa prin rezultate negative, care la rândul lor, se vor transforma în gânduri, dorințe și idei negative, generate de subconștient. Negativitatea aceasta trebuie „întoarsă", pentru a obține rezultate comportamentale pozitive.

NOTĂ: ***Calitatea gândurilor determină calitatea vieții.***

Suntem realmente așa cum gândim că suntem. Să ne imaginăm următoarea situație: e șapte și jumătate dimineața. Tocmai ne-am trezit din somn. În clipa când deschidem ochii, mintea începe să ni se pună în mișcare și să examineze perspectiva zilei care urmează. Ne amintim că avem o ședință, în care va trebui să recunoaștem că nu am reușit să rezolvăm acea problemă urgentă de care ne-am ocupat și, colac peste pupăză, după amiază mai este fixată și întâlnirea cu un client dificil și cusurgiu. Nu e decât șapte și jumătate. Încă nu s-a întâmplat nimic și totuși deja suntem într-o dispoziție proastă.

Parcă te și aud protestând: „Aș vrea să te văd ce ai face în locul meu, dacă ar trebui să te lupți și tu cu o grămadă de imbecili recalcitranți!" sau „Dacă ești așa deșteaptă, ia vino și stai *tu* de vorbă cu clientul meu, care țipă la mine

cât îl ţine gura!“ şi aşa mai departe. O clipă, te rog: Eu nu spun că şedinţa cu „imbecilii recalcitranţi“ ar fi uşor de ţinut şi nici că acest client ar fi o persoană simpatică. Tot ceea ce *vreau* să spun este că nu îţi faci nici un fel de serviciu dacă, în *asemenea* condiţii, eşti indispus şi enervat, pentru că nu în acest fel poţi rezolva situaţia.

Dacă îţi alimentezi proasta dispoziţie, pur şi simplu vei înceta să mai fii „în formă“ – devii încordat, iritabil şi, ca urmare, îţi vine greu să te controlezi. Nu te mai poţi concentra şi te afli în pericolul de a intra în panică. Şi asta nu e tot. Proasta dispoziţie te face ursuz şi morocănos la micul dejun, ceea ce nu este de natură să îţi atragă simpatia celorlalţi membri ai familiei; la serviciu te vei arăta ceva mai puţin prietenos cu colegii, care, la rândul lor, s-ar putea simţi îndemnaţi să comenteze această schimbare de atitudine, ceea ce te va face să-ţi ieşi din fire *de-a binelea* („De ce nu-şi văd de treburile lor?“), după care afli că şedinţa a fost amânată pentru săptămâna următoare. Acesta este, probabil, cel mai rău lucru care ţi s-ar putea întâmpla, pentru că amânarea înseamnă o altă săptămână de aşteptare încordată. Iar dacă ea *are* loc într-adevăr conform programării iniţiale, vei constata că ţi-ai consumat deja aproape întreaga energie aducându-ţi nervii la punctul de fierbere înainte de începerea ei. Seara ajungi acasă frânt, dai cu piciorul în căţel şi începi să te întrebi dacă salariul pe care îl iei nu e cu mult prea mic pentru slujba atât de grea pe care o ai...

Cam acesta ar fi momentul când ar trebui să ţi se aprindă un beculeţ. Să-ţi spun eu despre ce este vorba: cam acesta ar fi momentul în care să-ţi dai seama că eşti *singurul* răspunzător pentru risipa de energie a zilei – *nu slujba e de vină, ci tu însuţi*! Din cauza gândirii negative cu care ai început ziua, totul a mers prost.

Viaţa e plină de împrejurări asupra cărora nu putem acţiona direct – şedinţe neplăcute, clienţi dificili şi câte altele. Nu e nimic de făcut, ele există. Ceea ce putem face, însă, este să ne schimbăm modul de a le *privi*. Construindu-ne o anumită stare de spirit pozitivă, nu numai că ne vom simţi mai bine în propria piele, dar vom şi face faţă mai bine evenimentelor, devenind capabili să-i influenţăm şi pe cei din jur, ceea ce este lucrul cel mai important. Toată lumea preferă să se afle în preajma unui om relaxat, fericit şi cu o atitudine pozitivă – vei descoperi că şi felul în care eşti tratat se va îmbunătăţi foarte curând.

NOTĂ: ***Semnalele pe care le emitem către ceilalţi se întorc la noi asemenea unui bumerang.***

Această afirmaţie este sută la sută adevărată, indiferent de situaţie. Întotdeauna culegem exact ceea ce am semănat, atât în relaţiile personale, cât şi în cele de serviciu.

A fi pozitiv înseamnă a fi deschis şi prietenos. Aceasta nu presupune să ne lăsăm călcaţi în picioare de alţii. Trebuie să spunem ce dorim şi să luptăm pentru a ne realiza această dorinţă. Nu presupune nici că ar fi cazul să dărâmăm tot ce ne stă în cale. A fi pozitiv înseamnă a hotărî în mod conştient că trebuie privită doar partea bună a lucrurilor. Nu vreau să spun că te sfătuiesc să-ţi cumperi ochelari cu lentile de un roz nerealist. A fi pozitiv înseamnă a agrea propria persoană şi pe cei din jur şi a cultiva interesul pentru oameni.

NOTĂ: ***O persoană care manifestă interes prezintă interes.***

A fi pozitiv înseamnă a-ţi face mai puţine griji şi a te bucura mai mult de viaţă, a fi hotărât să vezi jumătatea plină a paharului, a refuza să-ţi umpli mintea cu gânduri negre şi pesimiste, a alege să fii fericit, nu nefericit. Prima şi cea mai importantă datorie pe care o avem faţă de noi înşine este aceea de a veghea la bunăstarea noastră interioară.

NOTĂ: ***Este de maximă importanţă să-ţi porţi singur de grijă şi să te străduieşti să fii fericit.***

Dacă ai impresia că nota de mai sus promovează egoismul, priveşte-o şi dintr-un alt punct de vedere: dacă nu eşti fericit, nu poţi face fericiţi nici pe alţii, nu-i poţi ajuta şi nici nu poţi avea succes în ceea ce întreprinzi. Imaginează-ţi un psihanalist nefericit care încearcă să-şi convingă pacientul să nu se sinucidă, sau un agent de vânzări arţăgos care ţine să-şi determine clientul să-i cumpere marfa ori, în fine, un soţ ţâfnos, încercând să-şi salveze căsnicia.

Deci, cât de fericit eşti? Să facem un bilanţ.

ZECE MINUTE DE SINGURĂTATE

Încearcă următoarea procedură: aşază-te pe un scaun într-o cameră liniştită, singur, fără radio sau televizor, şi stai aşa timp de zece minute.

Dacă nu te placi pe tine însuţi, zece minute pot fi o eternitate atunci când nu ai nimic de făcut şi nu există nici un fel de element care să-ţi distragă atenţia de la posibilele gânduri neplăcute despre propria persoană, care, în cele din urmă, te împiedică să te relaxezi şi să te desprinzi de ele.

Foarte mulţi oameni, îndeosebi femei, se simt vinovaţi dacă se relaxează sau dacă vor să mai fie şi singuri. Ei dau cuvântului „relaxare“ înţelesul de a sta degeaba, fără a face ceva util sau productiv; în mod similar, pentru ei „a vrea să fii singur cu tine însuţi“ înseamnă a fi nesociabil şi, ca urmare, indiferent faţă de cei din jur. Ei bine, doamnelor, nu vă recunoaşteţi în aceste rânduri? Dacă da, e momentul să vă schimbaţi atitudinea.

În paginile următoare, vei găsi exerciţii de relaxare fizică şi mentală (paginile 27-29), ca şi o serie de analize de situaţie cu privire la unele aspecte concrete (pagina 44 şi următoarele).

S-ar putea să fie necesară întâi rezolvarea problemei care te frământă, pentru ca să te poţi relaxa. Încearcă, totuşi, primele exerciţii, întrucât ele te vor ajuta să-ţi dai seama de starea în care te afli în prezent, şi repetă-le şi după ce ţi-ai rezolvat respectiva problemă. Pe măsură ce avansezi pe calea rezolvării ei, vei vedea că te poţi relaxa din ce în ce mai bine.

PARTEA A DOUA

CE TE FRĂMÂNTĂ?

Aş vrea să începi prin a te întreba la ce te-ai gândit în tot timpul zilei. Verifică bine calitatea acestor gânduri – au fost ele negative, de exemplu de ură, de vinovăţie, furie sau invidie? Înlătură-le şi înlocuieşte-le cu altele, pozitive.

Dacă nu izbuteşti să scapi repede de gândurile negative, ele prind rădăcini şi cresc peste măsură. Urmăreşte-te cum gândeşti. Vei fi uimit să constaţi că, la prima ocazie, apare şi tendinţa de a gândi negativ. Pune-ţi în gând să nu mai cedezi, să nu îţi mai duci vreodată până la capăt nici un gând negativ. Imediat ce te-ai smuls de pe făgaşul gândirii negative, spune-ţi „GATA“ şi adu în loc gânduri pozitive.

Iată câteve exemple clasice de gândire negativă şi câteva modalităţi de a le contracara, pozitivându-le.

- **Să facem dintr-un punct slab un punct forte**

  Negativ

  „Doamne, cât aş dori să nu fiu obligat să merg diseară la petrecerea aceasta! Niciodată nu ştiu ce să le spun unor persoane necunoscute.“

  Pozitiv

  „Abia aştept să merg la petrecerea de diseară şi să fac cunoştinţă cu oameni interesanţi. Îmi place să întâlnesc persoane necunoscute şi sunt foarte bun ascultător. Oamenilor le face plăcere să-mi vorbească.“

- **Să nu ne complacem în postura de victimă**

  Negativ

  „Mă supără/mă îngrijorează că şeful meu nu mi-a spus încă dacă îmi măreşte sau nu salariul. “

Pozitiv

„Merit o mărire de salariu. I-am lăsat şefului suficient timp de gândire, aşa că pot să mă duc la el plin de încredere şi să-l întreb chiar astăzi ce a hotărât."

Negativ

„Am impresia că sunt luat drept fraier. Femeia de serviciu nu-mi spală niciodată geamurile."

Pozitiv

„Femeia mea de serviciu îşi face treaba bine, cu excepţia spălatului geamurilor. Pot să-i atrag atenţia asupra acestui lucru într-un mod amical, dar foarte clar." (Dacă la ora când vine femeia de serviciu te afli la birou, lasă-i un bilet sau dă-i un telefon. Nu te poţi aştepta ca situaţia să se îmbunătăţească atâta vreme cât nu discutaţi despre aceasta.)

- **Să avem grijă de noi înşine**

Negativ

„Viaţa trece pe lângă mine. Mie nu mi se întâmplă niciodată nimic frumos."

Pozitiv

„Ziua de azi este prima zi din restul zilelor care îmi mai rămân de trăit. Astăzi lucrurile stau cu totul altfel decât până acum. Am hotărât să-mi fac un mic cadou (o plimbare în afara oraşului/un spectacol/o saună/o masă bună), fiindcă merit."

Negativ

„Sunt complet frântă de oboseală, dar nu mă pot odihni pentru că mai am de spălat vasele."

Pozitiv

„Doar nu sunt la stăpân. Eu hotărăsc când spăl vasele. Acum sunt obosită, aşa că prima pe lista de priorităţi este odihna. O merit din plin. Spălatul/curăţenia poate să mai aştepte până diseară/mâine/săptămâna viitoare."

- **Propria noastră imagine**

Negativ

„Mă gândesc cu groază la prezentarea pe care trebuie s-o susţin săptămâna viitoare. Toţi vor fi cu ochii pe mine şi n-o să mai ştiu nici cum mă cheamă."

Pozitiv

„Mi-am pregătit foarte bine prezentarea. Ştiu ce vreau să spun şi de-abia aştept să împărtăşesc şi celorlalţi ideile mele. Oamenii sunt interesaţi de ceea ce am să le spun." (Bineînţeles, trebuie într-adevăr să te pregăteşti. Dacă nu ţi-ai „făcut lecţiile", gândirea pozitivă nu îţi poate aduce pe tavă succesul prezentării.)

Există câteva reguli după care să-ţi construieşti noile gânduri pozitive.

- **Evită formulările negative**

Nu spune „Nu mi-e frică", ci „Sunt calm şi relaxat" – cu alte cuvinte, gândeşte-te la ceea ce vrei şi nu la ceea ce nu vrei.

- **Foloseşte timpul prezent al verbelor**

Încearcă să eviţi utilizarea verbului la timpul viitor, dacă acest lucru este posibil. Spune mai degrabă „Am încredere în propriile mele forţe atunci când vorbesc în faţa altor oameni", decât „Voi avea încredere în propriile mele forţe când o să vorbesc în faţa lor". Subconştientul ia lucrurile ad litteram: dacă te referi la o împrejurare situată în viitor, el va aştepta momentul respectiv, dar important este să ai această încredere în forţele proprii acum, pentru a clădi temelia stării de încredere necesară situaţiei viitoare.

- **Repetă în minte noile gânduri pozitive**

Vei constata că vechile gânduri stau la pândă şi aşteaptă să dea năvală la primul moment de neatenţie. Năravul a prins rădăcini. De aceea ele trebuie alungate şi înlocuite cu cele noi, pozitive, ori de câte ori, în virtutea obişnuinţei, te laşi atras pe vechiul făgaş. În cele din urmă, vei vedea că efortul depus dă roade: gânduri pozitive vor începe să apară automat, iar gândirea pozitivă îţi va deveni o a doua natură.

- **Începe chiar de azi**

Într-unul din exemplele anterioare, menţionam că acele gânduri care ne vin în minte la trezirea din somn, dimineaţa, determină tot ceea ce ni se va întâmpla în cursul întregii zile. Iată câteva exemple de modalităţi în care te poţi „programa" singur pentru o zi plină de succes.

- „Mă aştept la o zi bună. Sunt o persoană competentă şi deschisă ideilor noi. Mă achit de obligaţiile mele profesionale în mod eficient şi fără efort."
- „Îmi place cum sunt şi îmi plac şi ceilalţi oameni. Lucrez bine cu ei, sunt un bun om de echipă, constructiv şi dispus să colaborez şi se pare că îmi-e uşor să-mi atrag colaborarea celorlalţi."
- „Sunt un om liniştit. Abordez toate problemele cu calm şi într-o manieră relaxată. Sunt de părere că tocmai aceste probleme sunt cele care generează ideile noi. Rezolvându-le, îmi dezvolt şi eu noi capacităţi şi aptitudini."
- „Ziua de azi este o zi minunată, care îmi rezervă nişte surprize frumoase. Sunt un om norocos. Norocul vine la mine ca atras de magnet."

Acestea nu sunt decât câteva exemple. Alege-l pe acela dintre ele care ţi se potriveşte cel mai bine, combină două sau mai multe, sau modifică-le astfel încât să corespundă situaţiei în care te afli. Ai grijă să respecţi regulile de mai sus.

S-ar putea să consideri util să-ţi notezi noile gânduri pozitive pe o foaie de hârtie, pe care s-o recitești de mai multe ori pe zi. După ce ai parcurs de câteva ori notițele, le vei ține minte. Continuă să ţi le repeţi iar și iar, până când aceste gânduri ţi se imprimă în subconștient.

Un avertisment: atunci când vei începe să îţi repeţi oricare din aceste motto-uri pozitive, s-ar putea să te simţi ridicol. Când îţi spui „Astăzi este o zi minunată", parcă auzi o voce subţirică șoptindu-ţi: „Aiurea! Plouă și n-am nici un chef să merg la slujbă!" Aceste gânduri negative perturbatoare își vor face apariția destul de des, la început. E ca și cum asculţi o casetă veche, care pare să ridiculizeze noile gânduri. („Adică pe cine crezi tu că păcălești? Eu știu cât se poate de bine că *nu* este o zi minunată!") În acest prim stadiu, toată lumea se simte tentată să abandoneze. Nimănui nu-i place să fie ridicol, nici chiar atunci când e singur, dar în calitate de „gânditor-pozitiv", deja nu mai faci parte din tagma lașilor care abandonează lupta.

Ca să treci mai ușor peste aceste dificultăţi inițiale, îţi sugerez să te folosești de un mic șiretlic: spune-ţi că joci un rol. Pretinde că ești o altă persoană, cineva nou, hotărât și plin de încredere în sine, calm și stăpânit. Alege-ţi un model și prefă-te că *ești* acest model. Sigur că Superman nu-și face griji în legătură cu seducătorul său costum și nu-și pune problema că, la una din decolările lui fulgerătoare, i-ar putea cădea pantalonii și ar rămâne în slip. Închipuie-ţi, deci, că ești Superman (sau Superwoman). Acționează cu încredere, chiar dacă ceea ce simţi contrazice această atitudine. *Insistă* și nu renunța la gândul că ai dreptate să dorești să-ţi îmbunătățești modul de a gândi. Acest prim pas te privește direct: pentru a-i convinge pe alţii de noua ta imagine pozitivă trebuie să fii întâi cu totul convins tu însuţi. Iată cum trebuie procedat:

- Așază-te în fața oglinzii și adresează-ţi un zâmbet cuceritor.
- Spune-ţi că începând de astăzi lucrurile s-au schimbat în bine.
- Spune-ţi că acesta este un nou început. Orice s-a spus despre tine până acum este nul și neavenit. De acum înainte *tu* ești persoana care decide ce gândește despre sine și care a decis să gândească de *bine*.
- Continuă să-ţi repeţi motto-ul ales, chiar și atunci când cineva îţi „suflă" ultimul loc liber din metrou. *Nu* te minţi singur. Ia măsuri pentru a-ţi păstra energia. Ești pe cale să realizezi lucruri mari, așa că nu te vei lăsa întors din drum de fleacuri.

INTRĂ ÎN LEGĂTURĂ CU PROPRIUL TĂU SUBCONȘTIENT

Subconștientul nu numai că înmagazinează amintiri și stări emoționale, dar el este și rezervorul creativității, intuiției și ideilor care sunt, toate, intangibile.

Intuiția se manifestă brusc, îndreptându-ne într-o anumită direcție. O idee ni se ivește în minte pe când tundem iarba, într-o clipă, și gata – găsim rezolvarea unei probleme care ne frământă de zile întregi. Subconștientul este acela care ne-a ajutat să o soluționăm. Dacă se întâmplă să fii un artist, subconștientul tău acționează în același fel: îți furnizează ceea ce lumea numește „inspirație" – adică o idee creativă din care se naște sau se desăvârșește viitoarea ta lucrare artistică. Meseriile în care creativitatea deține un rol preponderent favorizează accesul oamenilor la subconștientul lor într-o măsură mult mai mare decât cele mai numeroase activități numite „de birou". În mediul acesta, creativitatea este mai degrabă un handicap, care amenință să răstoarne rutina și să submineze autoritatea șefului – mai ales dacă omul cu idei face parte din rândul subordonaților!

Ideile bune nu se bucură întotdeauna de recunoaștere imediată sau de grabnică aplicare în practică și cred că suntem destui care să știm deja că, pentru fiecare asemenea idee bună, se găsesc cel puțin zece persoane care spun că „n-o să meargă". Foarte adesea, flexibilitatea este înlocuită de rutină, ceea ce ne îngreunează enorm munca, și viața în general, întrucât le îngrădește între niște limite fixe și le transformă într-o întreagă plictiseală.

În vremurile de azi, aportul și realizările rațiunii (care, după cum ne amintim, nu reprezintă decât partea cea mai mică a capacității noastre mentale) sunt cu mult *supra*evaluate – exact pe cât sunt de flagrant *sub*evaluate resursele subconștientului. În general, nu credem decât ceea ce vedem cu propriii noștri ochi sau ceea ce suntem în stare să atingem cu mâna. Nu considerăm că sunt reale decât lucrurile care se pot măsura și care au alături tabele de cifre și situații statistice ale datelor experimentale. Creativitatea,

intuiția și ideile par să ocupe un loc nu prea fruntaș (în afară de ocaziile în care s-au dovedit foarte rentabile), pentru că rămân dificil de măsurat, așa încât, din punct de vedere oficial, ele nici măcar nu există. Și totuși, dacă stăm și ne gândim, tot ce vedem în jurul nostru a început prin a fi o simplă idee. Cuiva i s-a aprins un beculeț, s-a născut o intuiție din care a prins contur o afacere – și iată cum a apărut întreprinderea sau firma la care lucrezi tu acum. Cineva a avut o idee și s-a apucat să pună un motor la trăsură și așa se face că astăzi călătorim cu mașina și așa mai departe.

NOTĂ: ***Fiecare mare realizare a fost la început doar o idee.***

Gândește-te puțin: ce te-a făcut să cumperi cartea aceasta? Poate că ai văzut titlul sau ai remarcat coperta și ți-a venit ideea că așa ți-ai rezolva vreuna dintre problemele care te frământă? Probabil te-ai uitat în indexul de la sfârșitul cărții ca să vezi dacă figurează acolo și vreun aspect legat de ea și apoi ai început să citești o jumătate de pagină, după care te-ai hotărât să cumperi cartea.

Ideile vin pe nepusă masă, ca din întâmplare – nu le poți programa. Ele nu au nici o legătură cu voința. Cu cât te străduiești mai mult să ai o idee nouă, cu atât mai greu reușești. Cu cât încerci să-ți impui voința asupra subconștientului, cu atât el îți refuză accesul la banca lui de date. Ideile se ivesc atunci când întorci capul și te uiți în altă parte – când te gândești la cu totul altceva.

În mod similar, intuiția nu are nici ea nimic de-a face cu factorul volițional. Intuiția se manifestă ca o forță care te orientează într-o anumită direcție, aparent irațională, dar care ulterior se dovedește a fi fost direcția corectă.

Subconștientul nu stă degeaba nici o clipă. Chiar dacă *tu* nu te mai gândești la problema care te preocupă, subconștientul continuă să o analizeze și, în clipa când ești suficient de relaxat pentru a asculta ce-ți spune mica voce dinlăuntru, el îți servește soluția sub forma unei intuiții sau a unei idei. Acest lucru se poate petrece fie ziua, în stare de veghe, fie noaptea, în vis (chiar dacă, în acest caz, intuiția sau ideea va apărea sub o anumită deghizare).

Prin vise eliminăm anxietățile și temerile acumulate în timpul zilei și, astfel, eliberându-ne de ele, reușim să ne odihnim. Dacă nu ar exista visele, aceste anxietăți ne-ar împiedica să ne continuăm somnul (sau să adormim) și să ne refacem rezervele de energie.

Pentru a putea profita de serviciile pe care ni le face devotatul subconștient, este necesar să învățăm să luăm aminte la „mica voce" dinlăuntrul nostru. Este foarte important să ne controlăm demersul rațional. Dacă nu o facem, rațiunea se va înstăpâni cu totul peste noi și ne va bloca accesul către subconștient. Dacă suntem în permanență îngrijorați și ne lăsăm pradă

„gândurilor negre", devenim extrem de nereceptivi față de orice idee constructivă.

Dacă vrem să beneficiem de pe urma intuiției și a ideilor creative, este nevoie să ne obișnuim să închidem parțial robinetul minții conștiente – rațiunii – din noi. Uneori, facem acest lucru fără să ne dăm seama, în mod natural. Tu, cititorule, amintește-ți de câte ori stai la birou și te uiți pe fereastră fără a privi însă atent nici trecătorii, nici altceva, fără a înregistra ceea ce se petrece în jurul tău, gândindu-te atât de intens la un lucru anume, încât parcă îl și vezi în fața ochilor. În aceste momente, ai trecut deja în starea de visare cu ochii deschiși, în care rațiunea este oarecum ațipită și te lasă să hoinărești în voie prin sentimentele sau gândurile care vin, libere, să te viziteze. Ești atât de cufundat în această stare de visare cu ochii deschiși, încât rămâi aproape nemișcat minute în șir – dar numai dacă nu te lași dominat de griji, numai dacă nu ești încordat. Îndată ce relaxarea scade, începi să te miști. Grijile te copleșesc din nou – ele reprezintă intervenția rațiunii și trebuie s-o ții sub control dacă vrei să-ți pui în valoare și să-ți folosești subconștientul.

Te invit să încerci următoarele exerciții, tocmai pentru a învăța să-ți exerciți acest control despre care vorbeam mai înainte și pentru ca:

- să-ți dai seama cât de ușor (sau cât de greu) îți este să te relaxezi
- să conștientizezi deosebirea dintre starea de încordare și starea de relaxare
- să capeți acces la propriul tău subconștient.

EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE

- Găsește-ți o poziție confortabilă, fie așezat, fie întins.
- Depărtează-ți brațele și picioarele (brațele și picioarele încrucișate creează o stare de tensiune fizică).

NOTĂ: ***Tensiunea fizică generează tensiune mentală. Tensiunea mentală generează tensiune fizică.***

- Așază-ți o mână pe stomac, chiar deasupra ombilicului.
- Verifică principalele puncte de încordare și relaxează-le în mod conștient:
  - descleștează-ți dinții
  - relaxează-ți umerii
  - desfă pumnii
- Închide ochii și simte-ți corpul așezat pe fotoliu sau întins pe pat. Concentrează-te pentru o clipă asupra capului, apoi asupra brațelor, a trunchiului și picioarelor.

- Ascultă-ţi respiraţia timp de circa zece respiraţii. Nu fă nimic altceva. Nu contează dacă respiri iute sau lent; pur şi simplu ascultă-te respirând.
- Acum începe să respiri mai adânc. Când tragi aerul, ai grijă să ajungă până în fundul plămânilor, împingând în jos diafragma. Dacă mişcarea este executată corect, mâna pe care o ţii pe stomac trebuie să se ridice odată cu abdomenul, la fiecare inspiraţie. Când expiri, zona abdominală se dezumflă şi mâna coboară şi ea.
- Inspiră astfel de zece ori şi numără până la cinci înainte de a expira.
- Revino la respiraţia obişnuită.
- Încordează-ţi uşor toţi muşchii şi apoi relaxează-i şi deschide ochii. În acest moment ar trebui să fii, din punct de vedere fizic, în stare de linişte.

DACĂ AI DIFICULTĂŢI

Îţi vine greu să împingi diafragma înspre intestine atunci când inspiri?

Cu ochii deschişi, încearcă să-ţi umfli abdomenul încordându-ţi toţi muşchii. Pune mâna pe regiunea stomacului ca să simţi mai bine ce se întâmplă. Apoi combină încordarea muşchilor cu actul imaginaţiei. În fine, încearcă să-ţi umfli abdomenul numai prin tragerea aerului în piept.

Constaţi că acest exerciţiu nu reuşeşte să te relaxeze?

Te frământă, poate, nişte probleme? Dacă este aşa, trebuie să ştii că aceste probleme nu te lasă să te controlezi, ceea ce este foarte normal. Nu opune rezistenţă acestor gânduri, pentru că rezistenţa aceasta induce tensiune. Pur şi simplu, spune-ţi: „Simt că mă preocupă ceva – bine, fie. O să mă gândesc la toate acestea imediat după ce termin exerciţiul. Acum îl reiau şi mă concentrez asupra lui.“ Spune-ţi acest lucru ori de câte ori îţi vin în minte gânduri care îţi întrerup exerciţiul.

Nu cumva te străduieşti prea tare să te relaxezi? Nu îţi cere nimeni să faci totul perfect. Acest exerciţiu *nu* are menirea să îţi rezolve toate problemele – el nu urmăreşte decât să te ajute să te detensionezi fizic. Nu are rost să atingi starea de linişte a comei! Exerciţiul reprezintă o tentativă de a face un pas în afara ritmului vieţii tale obişnuite – atât şi nimic mai mult.

NOTĂ: ***Cu cât te străduieşti mai tare să te relaxezi, cu atât ai mai puţine şanse să reuşeşti acest lucru.***

Te enervează faptul că nu reuşeşti să te relaxezi mai mult? Crezi că nu suporţi ideea de a nu fi campionul numărul unu în tot ceea ce faci? Îţi impui mereu un efort foarte mare? Dacă răspunsurile la aceste întrebări sunt afirmative, află că a sosit momentul să fii ceva mai îngăduitor cu tine însuţi.

Acum îți fixezi ștacheta puțin prea sus și ești plin de nerăbdare, cu alte cuvinte ești prea dur cu propria ta persoană. Oprește-te! Meriți mai multă blândețe și ai tot dreptul să comiți și greșeli, ca toată lumea. Poartă-te cu tine însuți așa cum te-ai purta cu un copil mic: cu o afecțiune blândă. Acum reia exercițiul. Vei constata că, de data aceasta, obții rezultate mai bune.

Poți face acest exercițiu oriunde: în autobuz, în metrou, în sala de așteptare a dentistului, când te simți obosit și nu ai timp să-ți oferi micul somn de după-amiază sau când ești stresat. Respirația corectă te va ajuta să-ți reduci anxietatea, să-ți reîncarci bateriile și să reîncepi să gândești limpede.

Prin această respirație profundă, îți umpli cu aer plămânii la întreaga lor capacitate (adică nu numai în jumătatea lor superioară), ceea ce înseamnă că îți oxigenezi mai bine sângele. Pentru a funcționa cum trebuie, creierul are mare nevoie de oxigen. În plus, respirația adâncă îți destinde și îți odihnește mușchii abdominali și plexul solar, adică zona din jurul stomacului unde se întâlnesc numeroase rețele nervoase. Relaxarea plexului solar înseamnă garanția unei bune funcționări a tuturor organelor interne. Prin respirație profundă îți creezi propria ta stare de armonie fizică.

EXERCIȚIUL VACANȚEI IMAGINARE

- Încearcă acest exercițiu imediat după cel de respirație sau într-un alt moment în care te simți suficient de relaxat. Până când vei fi în stare să-l efectuezi în condiții de stres, trebuie să te antrenezi efectuându-l în cele de liniște, așa că, perfecționiști, atenția mărită: nu vă fixați ștacheta prea sus!
- Așază-te într-o poziție confortabilă și închide ochii.
- Începe prin a-ți aminti de una din valizele sau gențile tale de voiaj. Vizualizeaz-o cu ochii minții, gata făcută și pusă frumos pe pat. Valiza e plină. Te uiți (mental) la ea și trebuie să-ți repeți cuvântul „vacanță“. Intră în starea respectivă, convinge-te singur că e vacanță. Simte atmosfera scenei și elanul dorului de ducă spre locul tău preferat de vacanță. Poate fi oriunde – aici banii nu contează; cu cât e mai scumpă vacanța ta imaginară, cu atât mai bine.
- Acum ești gata de plecare. Închide-ți valiza. Acum ești la aeroport, la gară sau pe chei, gata de îmbarcare (nu mai este nevoie să menționez că ai ajuns aici în cea mai elegantă limuzină din lume cu șofer) și te urci în avion, tren sau pachebot.
- Ai ajuns la destinație. Totul este minunat, exact așa cum ai visat. Cu ochii minții, privește în jur, observă fiecare detaliu – munții, marea, plaja, copacii, peisajul, mă rog, locul pe care ți l-ai ales.

- Vizualizează-te pe tine însuţi inserat în acest cadru: te plimbi, te bucuri de frumuseţea din jur, simţi ce bine este să fii acolo, în mirificul decor al vacanţei. Fii acolo, implică-te în visarea aceasta – trăieşte cât mai intens experienţa vacanţei mentale.
- Când vrei să revii acasă, încordează-ţi uşor toţi muşchii, apoi relaxează-i din nou şi deschide ochii – păstrează-ţi zâmbetul, însă: îţi stă bine cu el!

DACĂ AI DIFICULTĂŢI

Ţi se pare dificil să-ţi imaginezi vacanţa aceasta ideală?

Poate că nu ţi-ai prea pus la lucru imaginaţia în vremea din urmă, iar acum ea pare puţin cam ruginită. Pentru a o aduce „în formă", începe prin a alege un obiect oarecare din preajma ta – o plantă, un telefon, un tablou, în fine, orice. Priveşte-l bine, observă-i toate detaliile. După ce ţi l-ai imprimat în minte, închide ochii şi refă imaginea lui, reamintindu-ţi cât mai multe din aspectele observate. Redeschide ochii şi verifică-te, confruntând imaginea pe care ţi-ai amintit-o cu înfăţişarea obiectului respectiv. Cu cât vei relua mai des acest mic exerciţiu, cu atât vei reuşi mai lesne să-ţi imaginezi sau să vizualizezi ceva. Faptul că îţi aminteşti presupune existenţa unei imagini mentale formate prin observare. Altminteri, nu putem descrie un lucru pe care nu ni-l putem imagina. Iată că, dezvoltându-ne imaginaţia, ne îmbunătăţim, automat, şi capacitatea de memorare.

Simţi că îţi este greu să te bucuri de această vacanţă?

Ce te împiedică? Ţi se pare imposibil să-ţi imaginezi un lucru atât de încântător? Poate că ai impresia că acest exerciţiu este cu totul lipsit de realism şi că ultima dată când ai fost la Majorca nu ai găsit cazare decât în fundătura aceea mică, lângă şosea, şi nu te poţi împiedica să crezi că totuşi camerista a fost cea care ţi-a furat cerceii, fiindcă i-ai căutat şi iar i-ai căutat şi nu i-ai mai găsit... Îmi pare foarte rău, dar mi-e teamă că nu ai înţeles rostul exerciţiului.

Ştim cu toţii că viaţa nu este perfectă. Întotdeauna vor exista suişuri şi coborâşuri sau obstacole neaşteptate. Aceasta este realitatea, fie că ne place, fie că nu. Nu putem face nimic în legătură cu evenimentele neprevăzute – ele se întâmplă şi gata – dar putem, în mod cert, să ne ameliorăm atitudinea şi capacitatea noastră de a le face faţă.

Ne stau la îndemână două variante: putem aborda o problemă într-o manieră pozitivă ori într-una negativă. Este alegerea noastră: ţinem să fim fericiţi sau să fim nefericiţi. Indiferent pentru care variantă optăm, problemele tot vor apărea, astfel că nu depinde decât de noi fie să stăm neliniştiţi, fie să devenim capabili să ne rezolvăm necazurile dacă şi când se ivesc, să înfruntăm problemele cât putem de bine şi, între timp, să ne bucurăm în voie de ceea ce

ne oferă existența. Și, la urma urmei, ești chiar așa de sigură că nu ți-ai uitat cerceii pe plajă?...

Fără îndoială că vacanța mentală este un exercițiu de evadare din realitate. Acesta este chiar scopul său. Asemenea exercițiului de respirație, și aici se obține relaxarea corpului și a spiritului, pentru recuperarea energiilor consumate și pentru îndepărtarea rutinei cotidiene. Rezultatul este că după exercițiu te vei simți mai bine, fizic și ca dispoziție. Vacanța mentală tocmai acest lucru îl urmărește – efectul exercițiului va fi maxim numai dacă reușești să-ți imaginezi ceva frumos.

SĂ NE PROGRAMĂM SINGURI SUCCESUL

În viaţă, culegem exact ceea ce semănăm, deşi doar oamenii de succes sunt dispuşi s-o recunoască. Nu există nicăieri vreun departament suprem de distribuţie a reuşitei. Absolut fiecare dintre noi trebuie să lupte pentru a-şi cuceri propria fericire şi propriul succes.

Unele dintre persoanele care fac parte din grupurile de discuţie cu care lucrez îmi spun că se simt duse de valul împrejurărilor, de situaţia lor financiară, de partenerul de viaţă, de şeful lor sau că se află la dispoziţia unor aspecte caracterizând profesia pe care o exercită şi că au impresia că nu mai există nici o şansă de a-şi schimba în bine viaţa. Factorii exteriori par să fie atât de copleşitori, încât li se pare că orice proiect şi-ar face, el este din capul locului sortit eşecului.

Când însă îi întreb pe aceşti oameni ce anume au făcut concret pentru a-şi atinge ţelurile, reiese ori că nu făcuseră absolut nimic, ori că îşi pierduseră curajul după prima tentativă (de obicei, timidă) şi se dăduseră bătuţi în ciuda faptului că nu întâmpinaseră nici un obstacol din afară, aşa cum s-ar fi aşteptat.

Schimbarea înspăimântă, chiar dacă situaţia iniţială e neplăcută – parcă preferăm neajunsurile cu care ne-am obişnuit, în locul frecuşurilor şi necazurilor ce ne pot aştepta pe un teritoriu necunoscut, unde riscăm să suferim din cauză că avem de-a face cu elemente şi circumstanţe nemaiîntâlnite. E ca şi cu dintele care nu ne mai doare după ce ne-am aşezat în sala de aşteptare a cabinetului stomatologic. Brusc, durerea parcă nu mai este atât de insuportabilă şi ne gândim că nu avem dreptul să-l facem pe dentist să-şi piardă timpul pentru un fleac. Sau, cam în acelaşi fel, decât să începem o discuţie posibil neplăcută cu un coleg, ne ocupăm de toate acele lucrări de birou pe care, în mod normal, detestăm să le facem, numai şi numai ca să evităm momentul penibil al explicaţiei.

Exact în acelaşi mod se petrec lucrurile atunci când este vorba să ne schimbăm viaţa. Ne e teamă şi căutăm să amânăm cât mai mult luarea

hotărârii, chiar dacă perspectivele se arată foarte promiţătoare. Grozav ne mai place – dacă se poate – să ajungem la rezultate fără a trebui să şi muncim pentru ele: ajută-mă, Doamne, să slăbesc, dar fă aşa încât să nu fie nevoie să ţin regim...

A ne schimba în bine viaţa înseamnă a învăţa lucruri noi, ceea ce nu este întotdeauna uşor, dar cât de mulţumiţi ne simţim atunci când ne-am realizat obiectivele devenind, pe parcurs, mai încrezători în noi înşine şi mai puternici! Ulterior, constatăm că ne este mai lesne să înfruntăm situaţiile neplăcute, pur şi simplu pentru că nu ne mai petrecem atât de mult timp făcându-ne *griji*, ci *acţionând*. Prin urmare, dragă cititorule, apucă-te şi fă ceva în legătură cu problemele care te preocupă, în loc să le tot amâni! Amânarea nu simplifică rezolvarea – ea complică lucrurile adăugându-le şi riscul agravării lor prin trecerea timpului.

Nu are nici un rost să amâni momentul începerii drumului către fericire. Când erai la şcoală, îţi spuneai: „Voi fi fericit după absolvire." Ai terminat şcoala şi ai continuat să-ţi spui: „Voi fi fericit după ce îmi găsesc o slujbă." Ai slujba, dar acum survin alte amânări: până după ce îţi alegi un soţ sau o soţie, după ce îţi clădeşti sau îţi cumperi o casă ori, în fine, până ce copiii o iau, cu toţii, pe drumurile lor. Când te dezmeticeşti, îţi dai seama că ai îmbătrânit şi că viaţa a trecut pe lângă tine. Mulţi oameni îşi irosesc astfel existenţa aşteptând marea fericire şi pierzând din vedere bucuriile mai mărunte, fericirile mai obişnuite care le ies în cale.

Nu lăsa să ţi se întâmple şi ţie aşa ceva! Începe să te bucuri de viaţă, *chiar acum*. În clipa când te decizi să trăieşti AICI şi în PREZENT, şi nu în trecut sau în viitor, vei descoperi o sumedenie de lucruri care îţi aduc bucurie şi îţi fac plăcere. Tot ce ai de făcut este să porneşti să le cauţi – le vei găsi pretutindeni. Dacă te aştepţi ca ziua de azi să fie norocoasă, ea va fi norocoasă. Încearcă, mecanismul funcţionează!

În tentativa de a-ţi construi o viaţă mai bună, duşmanul tău cel mai mare (în afară de tine însuţi, desigur) este, probabil, obişnuinţa. Cădem cu toţii în capcana obişnuinţei de a face lucrurile într-un anumit fel, de a gândi într-un anumit fel, de a reacţiona într-un anumit fel până într-atât, încât în anumite situaţii-tip mintea parcă trece pe „pilot automat". Iată de ce ne este greu, chiar aproape imposibil, să ne schimbăm. Dacă nu este vorba decât de a renunţa la obiceiul fumatului sau de a mai reduce din excesul de medicamente, fie, mai merge – pare posibil, mai ales dacă luăm această hotărâre măreaţă după ceva şampanie, pe 31 decembrie, în aşteptarea a încă ceva şampanie.

A renunţa la obişnuinţe ca aceea de a ne face gânduri negre şi griji sau de a ne lăsa pradă nervilor, pare însă a scăpa controlului nostru, pentru că suntem înclinaţi să credem că ele ar fi cauzate de factori externi. Cum să nu ne facem

gânduri negre când soţul sau soţia întârzie?! Cum să nu ne plângem că, într-un restaurant scump, am fost prost serviţi şi am mâncat prost?! În loc de aşa ceva, ne mulţumim cu remarca: „n-o să mai venim niciodată aici şi gata“, dar ajunşi acasă, continuăm să „fierbem“ timp de încă o săptămână.

Pretextele pentru a nu începe să ne schimbăm viaţa ne stau la dispoziţie, pe alese: „*Trebuie* să mă îngrijorez, deoarece *îmi pasă*!“ „Nu trebuie să mă plâng de acest lucru – ar fi atât de vulgar!“ Aiurea! Ia gândeşte-te: nu rezolvi nimic făcându-ţi griji. Dacă soţul tău a avut un accident, nu mai poţi schimba acest fapt. Dacă soţia ta şi-a găsit pe altul, e mai bine s-o întrebi direct, decât să-ţi imaginezi tot felul de întâlniri clandestine. Dacă, într-un restaurant, îţi manifeşti nemulţumirea, nu înseamnă neapărat să provoci o scenă vulgară. Nu e nimic rău în a te plânge că mâncarea cu care ai fost servit nu a fost bună. Aceste obişnuinţe comportamentale pot realmente să fie schimbate. Există oameni care au reuşit; dacă au reuşit ei, de ce nu ai reuşi şi tu?

Dacă te-ai hotărât să-ţi aşezi viaţa pe coordonate pozitive, iată câteve aspecte cărora trebuie să le acorzi atenţie:

- Asumă-ţi responsabilitatea pentru tine însuţi, pentru faptele şi sentimentele tale. Ele îţi aparţin şi tu eşti singura persoană care poate acţiona asupra lor, modificându-le. Nu te aştepta să se schimbe lumea din jurul tău – ea nu se va schimba.
- Fă-ţi bilanţul. Care este situaţia în momentul de faţă? Cercetează toate aspectele posibile – sănătatea, banii, profesia, relaţiile cu semenii, imaginea pe care o ai despre tine însuţi şi aşa mai departe. Care sunt punctele pe care ai dori să le ameliorezi?
- Fă o listă cu lucrurile pe care ai vrea să le schimbi şi ordonează-le pe criteriul priorităţii. Analizează punctele, unul câte unul – ocupă-te temeinic de fiecare; e mult mai bine aşa decât să analizezi repede şi „pe deasupra“ două sau mai multe deodată.
- Revino la primul punct de pe listă. Despre ce este vorba, foarte exact? Descompune mecanismul problemei şi vezi care e ponderea factorilor exteriori şi care e cea a propriilor tale atitudini, în agravarea situaţiei. Să presupunem că aştepţi să fii servit. Factorii externi sunt reprezentaţi de faptul că vânzătoarele nu-şi fac serviciul cum trebuie. Factorul intern: eşti prea timid ca să încerci să le atragi atenţia. Vor exista întotdeauna vânzători sau vânzătoare care să prefere să stea la taclale, în loc să muncească; tu, în schimb, nu trebuie să rămâi timid tot restul vieţii tale.
- Vei vedea că, de multe ori, nu ai cum interveni asupra factorilor externi. Ţinta de atac, oricum, nu aceea este; obiectivul îl constituie propriile tale atitudini.

- Fixează-ţi tocmai un asemenea obiectiv. Fii foarte limpede şi concret. Nu-ţi spune, de pildă, „Aş vrea să mă bucur de mai multă popularitate printre cunoscuţii mei“, ci „Aş vrea să mă simt mai în largul meu când mă duc la petreceri“. Fii realist. Nu-ţi spune „Aş vrea să am silueta lui Racquel Welch“, ci „Aş vrea să scap de kilogramele pe care le am în plus“.
- Clădeşte-ţi temeliile. Dacă ţi-ai stabilit ca obiectiv să-ţi iei permisul de conducere auto, va trebui să înveţi cum să faci parcările şi pornirile din pantă, fiindcă nici toată gândirea pozitivă din lume pusă la un loc nu te va ajuta să treci examenul fără să fi exersat manevrele la poligon.
- Dacă vrei să-ţi găseşti un prieten, ai grijă să arăţi bine. Cu bigudiurile în cap şi ţigara atârnând în colţul gurii, ai puţine şanse să faci un bărbat să se îndrăgostească de tine, după cum nici o femeie nu s-ar grăbi să se arunce în braţele unui individ a cărui cămaşă murdară stă să pocnească pe ditamai burta.
- Elimină din vocabularul tău expresia „nu pot“. Dacă spui „nu pot“, te încătuşezi singur între nişte limite. Gândeşte-te la bondari. Conform legilor aerodinamicii, este imposibil ca ei să poată zbura, în condiţiile în care raportul dintre greutatea corporală şi suprafaţa aripilor este cel care este, numai că bondarii habar nu au de aerodinamică, însă zboară.

NOTĂ: ***Poţi pentru că eşti convins că poţi.***

- Pregăteşte-te atât fizic, cât şi mental. Asigură-te că eşti în cea mai bună formă atunci când ataci primul obiectiv de pe listă. Fă câte un exerciţiu de relaxare (vezi paginile 25-28) în fiecare zi, timp de cel puţin trei săptămâni. Formează-ţi obiceiul de a te relaxa măcar o dată pe zi şi vei vedea că îţi va veni din ce în ce mai uşor să te deconectezi de la ritmul cotidian. Acest lucru te va ajuta să-ţi refaci rezervele de energie care îţi sunt necesare pentru obiectivele fixate.
- Începe-ţi ziua aşezându-te în faţa oglinzii şi spunându-ţi: „De acum înainte, lucrurile se vor schimba în bine.“ (Fii însă *convins* de asta.)
- Vizualizează-te reuşind să-ţi atingi obiectivul stabilit. Tot ceea ce poţi să-ţi imaginezi poţi şi să înfăptuieşti. Dacă vrei să slăbeşti, vizualizează-te cu o siluetă suplă, purtând o haină nouă, cu două-trei numere mai mică decât înainte. Imaginează-ţi că te afli în faţa unei oglinzi, în această haină nouă, şi priveşte ce zâmbet plin de mândrie ţi-a luminat faţa.

Dacă, într-o anumită perioadă, cândva, ai fost mai suplu, caută o fotografie de atunci şi ţine-o mereu asupra ta. Scoate din şifonier unul din articolele de

îmbrăcăminte care acum îţi sunt prea strâmte şi pune-l la vedere, repetându-ţi: „Voi putea să-l port din nou!“

Umple-ţi mintea cu imagini ale propriei tale persoane DUPĂ schimbare – o nouă personalitate. Dacă eşti unul din acei bărbaţi care devin timizi şi nesiguri în prezenţa femeilor, imaginează-ţi că te afli în plină conversaţie, vizualizează-te sigur pe tine, vorbind curgător, în timp soţia sau asociatul te ascultă cu atenţie şi cu plăcere şi îţi zâmbesc. Vizualizează-te în chip de om de succes şi vei fi, într-adevăr, un om de succes.

- Nu mai căuta pretexte şi începe *chiar acum*.

CARACTERE ȘI COMPORTAMENTE

În paginile acestui capitol vei întâlni o întreagă diversitate de tipuri de personalitate, fiecare cu propriile sale particularități și idiosincrazii.

O precizare: sunt rari indivizii care aparţin pe de-a-ntregul unui singur tip de personalitate – suntem, cu toţii, un cocteil de trăsături variate, care au evoluat o dată cu trecerea timpului. Personalitatea constituie un dat înnăscut, asupra căreia pot fi însă exercitate influenţe exterioare.

Dacă ai copii, eşti în măsură să confirmi ideea că personalitatea devine evidentă de foarte timpuriu. Un bebeluş doarme liniştit toată noaptea, în timp ce altul te trezeşte mereu cu plânsul său; un copil e vioi, curios şi dornic să înveţe, altul e placid, retras şi se dezvoltă mai lent.

În anii care urmează, multe lucruri depind de mediul de viaţă al copilului. Dacă vioiciunea primului este percepută ca un element pozitiv, atunci probabil că acest copil va învăţa, cu timpul, să-şi canalizeze energia în mod productiv. Dacă vioiciunea este percepută ca o calitate (ceea ce se întâmplă, de obicei, cu băieţeii, nu însă şi în cazul fetiţelor) şi copilului i se acordă o deplină libertate de a-şi manifesta temperamentul în orice împrejurare şi fără oprelişti, există riscul ca el să devină foarte greu de stăpânit, tocmai pentru că nu i s-au impus nişte limite.

Pe de altă parte, dacă părinţii şi/sau profesorii consideră că un copil vioi este un copil hiperactiv şi obraznic, acesta îşi va atrage tot felul de necazuri din cauza „comportamentului său negativ". După o manifestare a vioiciunii poate urma o pedeapsă, astfel încât copilul se va obişnui fie să-şi reprime gesturile sau reacţiile similare, fie să le exagereze, ceea ce provoacă o nouă pedeapsă, care, la rândul ei, îl îndeamnă pe copil să se comporte în chip şi mai exagerat, până când devine exact acel mic derbedeu insuportabil pe care părinţii îl văzuseră în el. Acesta este exemplul tipic de profeţie care se îndeplineşte *prin ea însăşi*.

Şi timiditatea poate fi privită în mai multe feluri: fie ca „bună-creştere“, adică ceva lăudabil şi de dorit, fie ca ceva vrednic de dispreţ şi etichetat ca „înapoiat“ şi „stupid“. De acest gen de etichetare iniţială depinde modul în care copilul va fi tratat şi întreaga lui dezvoltare ulterioară.

Copilul despre care se spune că este „binecrescut“ poate deveni o persoană inhibată, incapabilă să-şi exprime sentimentele, oricare ar fi ele, pozitive sau negative. Copilul etichetat ca „înapoiat“ poate creşte cu un complex de inferioritate atât de adânc înrădăcinat, încât să-l împiedice să realizeze ceva în viaţă. E cam greu să găseşti formula ideală, nu-i aşa? Ar fi bine să ierţi greşelile de care s-au făcut vinovaţi părinţii, fiindcă poţi fi sigur că şi tu, la rândul tău, vei comite greşeli în educaţia copiilor tăi.

Pentru că în copilărie şi în adolescenţă influenţa exercitată de atitudinea părinţilor, fraţilor, profesorilor şi colegilor de şcoală este deosebit de puternică, este evident că atmosfera în care creştem ne determină întreaga evoluţie ulterioară şi are un impact substanţial asupra unui tânăr. Cum un copil de şase ani nu-şi poate strânge jucăriile şi nu le poate spune alor lui: „Gata, m-am săturat să tot fiu tratat ca un idiot! La urma urmei, sunt singurul din casă care se pricepe să umble cu computerul!“ şi nu poate pleca trântind uşa, el va continua să-şi asculte părinţii plângându-se de defectele lui, până când va fi realmente în situaţia de a-şi lua zborul, adică abia după încă vreo zece ani. Dar în tot acest timp, ideea că nu e bun de nimic a prins deja rădăcini în mintea lui.

Acesta este un caz-limită, fiindcă fiecare dintre noi am avut parte de un amestec rezonabil de laude şi critici în vremea copilăriei noastre. Cu toate acestea, nu izbutim să ieşim din coconul acestei vârste fără oarecare luptă. Unele remarci auzite, unele evenimente trăite ne afectează mai mult decât credem în momentul respectiv şi continuă să ne influenţeze. Avem, fiecare, biografia sa, zbaterea sa, la fel ca şi părinţii noştri, care, la vremea lor, au trebuit să găsească o cale de a se înţelege cu părinţii lor.

Aceasta nu înseamnă că marca trecutului ar fi indelebilă. Dacă nu ne place cum ne-au tratat părinţii, o dată ajunşi la vârsta maturităţii, ne putem alege prieteni care să se poarte mai bine. Dacă, însă, de douăzeci de ani încoace, ne apucă furia ori de câte ori cineva ne dă câte un ghiont, din greşeală, în aglomeraţia străzii, avem nevoie de ceva timp şi de oarecare efort ca să scăpăm de starea aceasta negativă, dar putem reuşi s-o eliminăm – e un preţ foarte mic pe care merită să-l plătim pentru a evita să facem ulcer.

În acest capitol, dragă cititorule, vei găsi unele „portrete“ cam exagerate – trăsături de personalitate descrise în forma lor extremă, aproape caricaturală. Rareori se întâmplă să întâlneşti fiinţe în carne şi oase asemenea celor din aceste „portrete“, dar se pot găsi oameni care să aibă o serie de trăsături de

un anumit tip sau altul, într-o măsură mai mare sau mai mică. Schiţele care urmează sunt menite să te ajute să te cunoşti ceva mai bine, să-ţi dai seama care sunt punctele tale vulnerabile şi, prin urmare, care sunt zonele unde trebuie utilizată gândirea pozitivă. Ia-le ca atare, cu un dram de sare şi în chip de repere psihologice. Nu e nevoie să te arunci înaintea trenului în cazul când descoperi că te poţi recunoaşte într-unul din cele mai dezagreabile. Dacă te-ai recunoscut, înseamnă că ai capacitatea de a fi sincer cu tine însuţi, ceea ce te va ajuta să devii mai bun decât te consideri în momentul de faţă.

AUTORITARUL DOMN ŞTIE-TOT

Domnul şi doamna Ştie-Tot au concepţii extrem de clare despre lume şi viaţă. Indiferent ce văd, aud sau li se întâmplă, ei izbutesc deîndată să catalogheze ca bun sau rău, corect sau greşit. Pentru ei totul este foarte clar, pentru că ei au decis o dată pentru totdeauna ce e bine şi ce nu. Nu-şi bat capul cu zonele cenuşii de interferenţă, pentru că, în ochii lor, lucrurile nu pot fi decât ori albe, ori negre. Cum, de obicei, sunt înzestraţi cu un glas pătrunzător, nu scapă ocazia de a împărţi, în dreapta şi în stânga, nepreţuita lor ştiinţă. Fie că vrei, fie că nu vrei, vei fi silit să le asculţi părerea despre indiferent ce subiect. Dacă ţi s-a întâmplat să fii internat în spital, nu se poate să nu-ţi aminteşti de sora aceea autoritară care năvăleşte în salon la cinci dimineaţa, cu vocea plină de o jovialitate care face geamurile să zăngăne, ca să-ţi „ia temperatura", tunându-ţi în ureche: „Vai, ce leneşi mai suntem! Încă nu ne-am trezit? Hai, domnule Winterbottom, deschide gura!" Şi dacă vrei să afli ce tablete te-a făcut să înghiţi, o vezi aruncându-ţi o privire plină de reproş şi o auzi răspunzându-ţi: „Vai, domnule Winterbottom, dar ce facem noi aici, nu cumva uităm că *trebuie* să ascultăm ce ne spune doctorul?!" Cu alte cuvinte, te pune la punct, fiindcă după „regulamentele" din capul ei, pacientul nici nu ar trebui să se gândească să pună în discuţie autoritatea medicului (indirect, autoritatea ei), aşa cum se pare că ai cutezat tu, întrebând-o de doctoria administrată.

Nu îţi scapă nici permanentul „noi", în loc de „dumneata" sau „dumneavoastră" – ca şi cum nu mai eşti o persoană cu drepturile ei inalienabile, ca şi cum ea ştie, în orice caz, mai bine ca tine, ce îţi trebuie, o dată ce te-a luat sub incontestabila tiranie a aripii ei protectoare, astfel că tu (pruncul) şi ea (mama) aţi devenit unificatorul pronume personal „noi".

Aceşti autoritari „Ştie-Tot" nu se zgârcesc cu criticile, care nu întotdeauna sunt şi constructive. Chiar dacă ideile lor sunt bune, oamenii le resping sugestiile numai pentru felul în care sunt exprimate.

CALITĂŢILE DOMNULUI SAU DOAMNEI „ŞTIE-TOT“

Adeseori, personajul nostru este într-adevăr o persoană pricepută şi sincer doritoare de a-i ajuta pe ceilalţi.

DEFECTELE DOMNULUI SAU DOAMNEI „ŞTIE-TOT“

Personajul nostru are tendinţa de a fi rigid. În mod frecvent, ideile sale s-au conturat încă de timpuriu şi nu li s-au mai adus modificările ulterioare impuse de viaţa reală. De aici, un aer demodat, de om pentru care un microcip nu este altceva decât un produs secundar, apărut în perioada de criză, în producţia de cartofi*.

Personajul nostru este atât de convins că are dreptate, încât e înclinat mai curând spre a ţine predici, decât spre a dialoga. El nici nu-şi dă seama că jigneşte oamenii („Doar îţi vreau binele!“) cu criticile sale severe şi că devine el însuşi antipatic, întrucât cei din jur fie nu îl agreează, fie se tem de el.

STAREA LĂUNTRICĂ A DOMNULUI SAU DOAMNEI „ŞTIE-TOT“

Rigiditatea opiniilor reflectă un fond de nesiguranţă. În condiţiile în care lumea apare ca un loc ce generează teamă şi creează confuzie, o asemenea structură mentală rigidă furnizează un anumit sentiment de securitate, un fel de bară de protecţie de care te poţi agăţa. Totuşi, această rigiditate are, de fapt, neajunsurile ei. Atât podurile, cât şi zgârie-norii, sunt construite astfel ca să permită o oarecare oscilaţie elastică, în stare să le ajute să reziste mai bine la uragane sau cutremure: tocmai prin flexibilitate se asigură soliditatea. Acest lucru li se aplică şi semenilor noştri – numai aceia dintre noi care se dovedesc capabili să se adapteze la noutatea situaţiilor reuşesc să le parcurgă şi să le soluţioneze cel mai bine.

Domnul sau doamna „Ştie-Tot“ îşi iroseşte o mare cantitate de energie opunându-se schimbărilor, astfel încât lasă să le scape numeroase ocazii de care ar fi putut profita din plin, numai şi numai pentru că lucrurile sau împrejurările noi nu încap în tiparele lor de gândire şi, ca atare, îi înspăimântă („Nu, mulţumesc – în biroul *meu* n-au ce să caute sofisticăriile astea noi de computere!“).

ŞOARECELE

Şoarecele este o scuză ambulantă. Chiar şi în zilele noastre, majoritatea „şoarecilor“ o formează femeile. Şoarecii simt că trebuie să-şi ceară scuze şi pentru că s-au născut şi, când se duc pe lumea cealaltă, pe piatra mormântului lor cel mai potrivit epitaf ar fi „Scuzaţi-mi cenuşa“.

---

* Chips, în limba engleză, înseamnă cartofi pai. (n. trad.)

Şoarecii se tem că îi încurcă pe ceilalţi sau că îi deranjează cu ceva. Ar fi în stare să aştepte şi o jumătate de oră până când cele două vânzătoare îşi termină pălăvrăgeala, fără să încerce să le atragă atenţia. De altfel, Şoarecii noştri stau şi aşteaptă în mai toate privinţele, şovăind, oarecum nehotărâţi şi rămaşi mereu prin preajma semenilor: se învârt de colo până dincolo slujindu-şi familia, aşteaptă, nesiguri, până când şeful îi cheamă să le dicteze o scrisoare, ezită dacă li se cere o părere, pentru că nu s-au hotărât să adopte vreuna, într-un sens sau altul. Dar chiar dacă personajul nostru s-a decis pentru un anumit punct de vedere, este foarte probabil că nu şi-l va menţine, fiind ferm convins că, el însuşi nefiind bun de nimic, nici ideile lui nu au cum să fie valoroase şi importante (şi, după cum am văzut deja, dacă cineva se consideră o nulitate, sfârşeşte chiar prin a deveni astfel).

Nu trebuie să credem că Şoarecii se bucură de popularitate datorită serviabilităţii lor; foarte adesea aceasta este taxată drept prostie, iar permanentele lor scuze îi agasează pe cei din jur. Pentru această categorie, cuvântul „nu“ ar putea fi şters din vocabular – ei nici în vis nu ar îndrăzni să-l folosească vreodată.

CALITĂŢILE ŞOARECELUI

Şoarecele e săritor, respectuos şi de mare ajutor pentru cei aflaţi la necaz. Are inimă bună, e milos (deşi compasiunea nu ţine loc de inteligenţă) şi îi susţine neobosit şi neprecupeţit pe semenii săi bolnavi sau în vreo altă suferinţă. Doamnele în vârstă ar numi personajul nostru „un înger“.

Dacă cineva are nevoie de ajutorul său, Şoarecele se simte în siguranţă şi poate să-şi descopere talente sau forţe care surprind în mod plăcut pe toată lumea, inclusiv pe sine însuşi. Pentru că aceste trăsături sunt folositoare celorlalţi, semenii le consideră, de obicei, calităţi preţioase.

Trebuie totuşi să subliniem că, dacă acest devotament plin de abnegaţie este dublat de o totală neglijare a sinelui, până la punerea în pericol a propriei sănătăţi, el încetează a mai fi pozitiv, întrucât tinde să ajungă autodistructiv.

DEFECTELE ŞOARECELUI

Celor cu personalitate puternică le este foarte lesne să exploateze Şoarecele. Incapacitatea acestuia de a spune „nu“ şi acutul său simţ al datoriei îl împiedică să se sustragă şi să se salveze atunci când i se cer lucruri dificile sau absurde. Ceea ce nu înseamnă că felul lor îndatoritor de a fi le atrage aprecierea – pe mulţi, omniprezenţa lor supusă îi enervează. De aceea, faptele bune ale Şoarecilor nu sunt întotdeauna răsplătite pe măsură.

STAREA LĂUNTRICĂ A ŞOARECELUI

Structura interioară a acestui tip este mult mai complexă decât s-ar putea presupune. Există multă frământare şi multă revoltă, fiindcă, undeva, se

ascunde un „eu", care se zbate să iasă la suprafaţă şi să străpungă starturile de supuşenie şi abnegaţie sub care a fost îngropat şi sufocat sistematic, timp de ani şi ani. Există, aşadar, o mare nevoie de apreciere şi de recunoaştere, care îl împinge să facă mereu alte şi alte fapte bune, iar dacă nu i se arată recunoştinţa şi lauda ce i se cuvin, apare frustrarea, din care izvorăsc şi mai multe acte generoase, adesea copleşindu-i, obsesiv, pe cei din jur, îngropându-i sub devotament şi dăruire, în speranţa unei aprecieri favorabile. Dacă aceasta continuă să nu apară, Şoarecele se supără, dar, cum un înger nu îşi poate îngădui aşa ceva, el tinde să-şi reprime supărarea, iar micul său „eu" se face şi mai mic. Şoarecele este predispus la extenuare, surmenaj şi îmbolnăvire mentală tocmai din cauza reprimării sentimentelor şi dorinţelor sale.

MARTIRUL

Este tot un personaj preponderent feminin. El va spune tuturor cât este de slab şi de neajutorat, când, în realitate, are forţa unui taur. Martirii dispun de o mare energie şi de o tot atât de mare hotărâre de a şi-o folosi pentru a face ceea ce vor şi pentru a atrage asupra lor atenţia celorlalţi, fiindcă sunt convinşi că o merită din plin şi că au tot dreptul la ea. Îi vei auzi iar şi iar povestindu-ţi cât au fost ei de altruişti în urmă cu trei ani, când ţi-au împrumutat cinci lire, şi cât de adâncă şi eternă gratitudine li se cuvine pentru un gest atât de generos.

Cu toate că Martirii par să nu-şi utilizeze semenii decât în chip de spectatori sau de auditori, de fapt ei au o nevoie acută de stima celorlalţi pentru a-şi hrăni respectul de sine. În fond, dobândirea acestui autorespect şi a simţului propriei lor importanţe reprezintă (în mod conştient sau inconştient) însuşi scopul vieţii lor, pe care sunt ferm decişi să şi-l realizeze. În general, au destule cunoştinţe de medicină şi nu scapă ocazia de a te pune la curent cu starea sănătăţii lor, care, se înţelege, este mizerabilă şi furnizează tot felul de motive de îngrijorare.

Sunt multe mame care adoptă acest comportament ca şantaj emoţional, pentru a-şi împiedica unicul copil să plece din casa părintească sau numai să-şi petreacă serile în altă parte ori să-şi înjghebe, şi el, o viaţă personală. Îndată ce fiul sau fiica se apropie de clanţa uşii, mămica îşi duce mâna la inimă şi, cu un zâmbet obişnuit, dar viteaz, îi urează odraslei o seară plăcută, când, în realitate, mesajul e următorul: „Da, du-te, bineînţeles că trebuie să te duci! Nu contează că eu o să fac un infarct în timp ce tu te distrezi." Dacă progenitura se întâmplă să fie un Şoarece, efectul e garantat: „copilul" nu poate ignora semnalele şi rămâne, cuminte, acasă.

Interesant este, însă, atunci când se întâlnesc doi Martiri. Conversaţia devine foarte animată până când se transformă într-un adevărat duel verbal – o veritabilă întrecere: cine e mai bolnav, cine a suferit mai multe operaţii. („Chirurgului nu i-a venit să-şi creadă ochilor cum cineva poate să supravieţuiască cu o piatră atât de mare în vezica biliară!“) Probabil că vorbesc amândoi în acelaşi timp, fără ca vreunul să asculte ce spune celălalt, preocupat fiind fiecare numai şi numai de enumerarea tuturor detaliilor propriului său monolog, pentru a-şi asigura victoria în competiţia maladiilor.

CALITĂŢILE MARTIRULUI

Martirul este înzestrat cu foarte multă energie şi cu o mare hotărâre. Din păcate, ambele sunt prost canalizate.

DEFECTELE MARTIRULUI

Martirii atrag Şoarecii. Este o relaţie echivalentă celei dintre un sadic şi un masochist: Martirul se lamentează, iar Şoarecele îl ascultă impresionat şi se simte util.

Restul oamenilor îi evită pe Martiri tocmai din cauza permanentelor lor văicăreli, dar, în această situaţie, văzându-se abandonaţi sau neglijaţi, Martirii îşi completează repertoriul de simptome şi de boli cu altele noi, până când ceilalţi încep să se simtă vinovaţi şi aleargă din nou lângă patul de suferinţă al „bolnavului“, care, de data aceasta, ar putea fi realmente pe moarte...

În fond, Martirii riscă să se îmbolnăvească de-a binelea, tocmai pentru că se gândesc la ei înşişi ca la nişte oameni bolnavi (vezi şi pagina 120).

STAREA LĂUNTRICĂ A MARTIRULUI

De fapt, Martirii sunt persoane singuratice şi nesigure de sine, care au sentimentul că nu li s-a acordat niciodată atenţia meritată. Datorită bolii, se găsesc în centrul preocupărilor celor din jur, astfel că recurg mereu la reţeta astfel verificată. Dacă au norocul să găsească un om care nu este dispus să se lase şantajat, dar ţine la ei suficient pentru a-i determina să găsească modalităţi pozitive de a câştiga simpatia semenilor, Martirii sunt capabili să înveţe să-şi canalizeze energia pe făgaşuri constructive, manifestând şi dezvoltându-şi calităţi surprinzătoare.

DOMNUL MACHO

Domnul Macho (sau bărbatul fatal) apare sub chipuri diferite în vremurile acestea. Nu mai e vorba doar de masculul-feroce-îmbrăcat-cum-se-nimereşte, aşa cum am fi tentaţi să credem. Ar fi foarte posibil să constatăm că se îmbracă cu

gust, are geantă diplomat şi a renunţat la bere în favoarea vinului de calitate, servit de barmani stilaţi, într-un local elegant.

Deşi în aparenţă lipsit de complexe şi sfioşenii, Domnul Macho are, totuşi, un domeniu tabu: cel al adevăratei sale performanţe sexuale, care, de regulă, este destul de modestă. Dar să nu ne închipuim că Domnul Macho se lasă abătut din cale de o piedică neînsemnată cum ar fi adevărul. Nici vorbă! El are multe de povestit, mai ales când e înconjurat de alţi bărbaţi sau de câte două-trei fătuci zglobii şi puse pe chicotit.

Conversaţia va fi dominată de ultimele lui cuceriri şi nu este el omul care să se zgârcească la detalii despre cum, unde, când şi de câte ori, despre numele şi adresa fericitei, şi câte şi mai câte. Dacă rămâne singur cu o femeie, eroul nostru tot despre femei va continua să vorbească – dar despre altele – şi cu tot atât de amănunţite precizări asupra performanţelor, tehnicii şi datelor personale ale partenerelor sale, ceea ce, evident, nu numai că distruge orice intimitate posibilă cu ascultătoarea sa, dar o şi pune pe aceasta într-o situaţie jenantă.

În realitate, toată această vorbărie se justifică prin nevoia, conştientă sau inconştientă, de a distrage atenţia de la mediocritatea (ori submediocritatea) sa ca amant şi, adeseori, acest mic truc dă rezultate: unele femei vor începe să-şi spună că e numai vina lor dacă Domnul Macho nu prea le-a făcut să vadă focuri de artificii şi un colţ de paradis.

Dar ce-are a face! Îmbrăcat la modă şi din nou călare pe motocicleta lui, personajul nostru îşi reia atitudinea caracteristică: „Păzea, fetelor, că sosesc.“ E tipul care vine „la aspiraţie“ în urma maşinii tale şi apoi claxonează şi semnalizează nerăbdător cu farurile, deşi e clar că ai înaintea ta două camioane şi din faţă mai vine o coloană de trei-patru, aşa că nu-i poţi face loc. Dar toată această tevatură nu este decât reeditarea vechiului „Mamă, mamă, ia uită-te la mine ce fac!“ a băieţelului de altădată, cu singura diferenţă că acum e pe motocicletă sau la volan, iar atunci era pe tricicletă. Nivelul de maturizare a rămas cam acelaşi.

CALITĂŢILE DOMNULUI MACHO

E minunat dacă îl poţi face să tacă.

DEFECTELE DOMNULUI MACHO

De obicei, el este cel care creează probleme altora – mai ales femeii care se află cu el – fiindcă omul e total incapabil să suporte o intimitate reală. El trăieşte superficial şi preferă relaţiile care nu îl angajează. Domnul Macho e vânătorul vânat, hăituitorul hăituit, care urmăreşte o nouă cucerire înainte de a fi terminat aventura în curs, urmărit în permanenţă de propria sa neputinţă de a se implica.

STAREA LĂUNTRICĂ A DOMNULUI MACHO

Avem de-a face cu un om singur, al cărui comportament imatur caută să panseze rănile unui orgoliu grav vătămat şi ale unei insecurităţi ce îşi are originile în anii de formare a personalităţii, când copilul sau adolescentul a suferit de pe urma vreunui abuz ori a vreunei neglijări afective. Pentru că nu poate sau nu vrea să recunoască realitatea dificultăţilor sale, este foarte greu – aproape imposibil – să fie ajutat.

MIEROSUL-CARE-TE-ÎNJUNGHIE-PE-LA-SPATE

Este o categorie care include şi bărbaţi, dar şi femei – nu neapărat colegi de serviciu. Aceşti oameni suferă, în general, de un anumit complex de inferioritate. Ei spun „da" atunci când, de fapt, ar vrea să spună „nu", dar sunt cu totul incapabili să-şi exprime opiniile în cazul în care acestea se află în dezacord cu ale tale, mai ales dacă se întâmplă să ai o poziţie superioară faţă de a lor.

Înjunghietorul-pe-la-spate e plin de amabilitate în prezenţa ta, dar imediat ce ai ieşit din cameră, înjunghiatul pe la spate poate începe. Întreaga expresie facială a personajului nostru se transformă într-o clipă: zâmbetul luminos şi cald devine un rânjet dispreţuitor, iar bârfa sau, şi mai grav, calomnia prinde să se reverse în valuri mâloase de răutate.

Aceşti indivizi au metoda lor indirectă de a-şi elimina câte puţin din „fiere" atunci când ştiu că se găsesc la discreţia ta. Este o atitudine teribil de destructivă, întrucât ea otrăveşte atmosfera unui colectiv sau grup şi Înjunghietorul însuşi devine din ce în ce mai încordat, fără a reuşi să-şi rezolve problemele şi fără a putea să scape din această stare de tensiune.

Astfel de persoane acceptă sarcini tot mai dificile din partea şefilor, deşi îşi dau seama că nu se vor achita de ele. Se simt, prin urmare, exploatate şi nedreptăţite – ceea ce le alimentează resentimentele. Singura soluţie pe care o văd este să se ducă de la un coleg la altul, plângându-se de imbecilul de şef. Desigur, rămâne unicul om care ar putea să rezolve situaţia – adică tocmai şeful – dar acesta habar nu are cum stau lucrurile, fiindcă omul nostru nu îndrăzneşte să-i vorbească.

CALITĂŢILE ÎNJUNGHIETORULUI-PE-LA-SPATE

Multă energie, care, din nefericire, este direcţionată negativ.

DEFECTELE ÎNJUNGHIETORULUI-PE-LA-SPATE

Un asemenea ins este în stare să otrăvească atmosfera din jurul său oriunde lucrează, oriunde se află – cu colegii sau în familie. Desigur că stârneşte

adversitate şi resentimente. Nefiind capabil să discute deschis, simte că pământul îi fuge de sub picioare şi că pierde controlul situaţiei, ceea ce îi distruge şi bruma de încredere în sine pe care o mai avea, astfel că cercul vicios se închide.

STAREA LĂUNTRICĂ A ÎNJUNGHIETORULUI-PE-LA-SPATE

O atare predispoziţie se dezvoltă (deşi nu e obligatoriu să se întâmple astfel) atunci când o persoană a fost sancţionată în mod repetat pentru că a vorbit deschis sau pentru că s-a plâns de anumite lucruri. Subliniez din nou, dacă o asemenea situaţie a avut loc în anii copilăriei sau ai adolescenţei, influenţa ei este foarte persistentă, dar originea acestui comportament poate fi şi mai târzie, în condiţiile în care cineva este continuu redus la tăcere. A-i contesta unui om dreptul de a se exprima înseamnă a-l determina să nu mai aibă încredere în sine, să se considere o nulitate sau inferior altora. Cum îşi vede reprimat acest drept de a vorbi, acest om acumulează mânie şi frustrare – stări pe care trebuie să şi le manifeste cumva, ca să-şi diminueze tensiunea interioară. Acest „cumva“ poate fi, uneori, înjunghiatul-pe-la-spate.

MANIACUL MUNCII

Pentru unii, „muncă“ e un cuvânt odios. Nu astfel stau lucrurile cu Maniacul nostru. Ba dimpotrivă.

Maniacul muncii nu se gândeşte decât la munca sa şi când mănâncă, şi când doarme, fără a se mai putea opri. Ca şi Şoarecele, Maniacul muncii are un comportament foarte profitabil pentru cei din jur şi, din acest motiv, foarte lăudat, deşi, în fond, este autodistructiv. Există oameni care muncesc mult – mania muncii este, însă, cu totul altceva. Ei plasează munca în însuşi centrul existenţei lor, iar dacă nu mai au nimic de făcut, inventează. Sunt incapabili să se relaxeze, pentru că, de fapt, nu doresc să se relaxeze. După părerea lor, relaxarea constituie o pierdere a unui timp preţios în care s-ar putea ocupa de noul contract pe care îl are în vedere firma.

Femeile maniace ale muncii pot fi întâlnite adeseori în eşaloanele de mijloc ale ierarhiei. De obicei, ele ajung dependente de muncă (ca de un drog) din cauza tensiunii create de nevoia de a fi mai bune din punct de vedere profesional decât colegii lor de sex masculin, pentru a fi acceptate drept egale de către aceştia.

Această dependenţă obsesivă de muncă nu poate fi stăvilită de nimeni şi de nimic: chiar dacă ajung în spital în urma unui infarct provocat de surmenaj, Maniacii muncii cer imediat un telefon şi cheamă pe câte un coleg cu care să pună la punct ultimele dosare, „cele ale cazului Bramble şi Lawson, aşa, ca să

nu pierd legătura cu ceea ce se întâmplă". Ei îşi ruinează sănătatea în prima parte a vieţii luptându-se să facă bani, iar în a doua parte a vieţii îşi cheltuiesc banii străduindu-se să-şi refacă sănătatea ruinată. Nu vi se pare că e o prostie?

CALITĂŢILE MANIACULUI MUNCII

Este vorba despre un om extrem de conştiincios, ambiţios, foarte motivat şi care are un mare simţ de răspundere.

DEFECTELE MANIACULUI MUNCII

Maniacii muncii nu sunt neapărat şi foarte eficienţi. În orice caz, nu sunt în măsură să controleze activitatea – activitatea este cea care îi controlează pe ei. (Tocmai această inversare de raporturi îi aduce la mine pe Maniacii muncii atunci când au probleme legate de stres. Cum ştiu prea bine că prognoza mea după care ar putea cădea morţi în următoarele şase luni nu-i impresionează, le spun că ar obţine rezultate mult mai bune dacă şi-ar schimba metodele de lucru, idee la care dovedesc o receptivitate extraordinară şi iată-i că încep să coopereze!)

Viaţa unui Maniac al muncii este vidă – omul nu-şi face timp liber pentru altceva în afara muncii lui. Sănătatea sa va fi foarte serios afectată, întrucât supune organismul la eforturi continue, fără a-i da răgaz să se odihnească.

STAREA LĂUNTRICĂ A MANIACULUI MUNCII

Munca ce a ajuns să ocupe aproape întreaga existenţă a unui om poate fi semnul unei depresii latente. Activitatea continuă împiedică apariţia gândurilor excesiv de autocritice. Un alt motiv al instalării obsesiei muncii îl poate reprezenta şi complexul de inferioritate faţă de colegi sau faţă de cerinţele postului ocupat, ca şi dorinţa de a evada dintr-un mediu familial dezagreabil.

PARTEA A TREIA

CUM TREBUIE SĂ UTILIZEZI ACEASTĂ PARTE A CĂRȚII

În această parte a cărţii, vei găsi câteva din cele mai întâlnite probleme specifice şi concrete – le-am ales în funcţie de frecvenţa lor, orientându-mă după ceea ce mă întreabă cursanţii şi pacienţii mei, fie că participă la grupurile de discuţie, fie că vin la consultaţii individuale.

La începutul fiecărui capitol, se află câte o listă de propoziţii specifice fiecăreia dintre problemele analizate. Acordă-ţi timpul necesar parcurgerii listei, punct cu punct, şi vezi dacă aceste afirmaţii se dovedesc juste şi în cazul tău. Nu este nevoie să faci totalul: de exemplu, în secţiunea consacrată singurătăţii, dacă ţi se potrivesc zece propoziţii, nu înseamnă că eşti mai singur decât cineva căruia i se potrivesc doar două. Aceste propoziţii au numai rolul de a te ajuta să devii conştient de cauzele despre care se crede că ar sta la baza sentimentului de singurătate.

Secţiunea care urmează listei examinează propoziţiile, una câte una, analizând atitudinile care le-au generat şi modalităţile de abordare a acestor probleme specifice dintr-un unghi nou, astfel ca noua perspectivă să fie pozitivă.

Mai departe, vei descoperi nişte texte scurte, să le spunem Programe, care te vor ajuta să-ţi sistematizezi noul tău fel de a gândi – un nou model ce trebuie fixat în subconştient. Există un astfel de text şi la sfârşit, dar unele subcapitole conţin asemenea texte suplimentare, vizând câte o anumită problemă.

Este esenţial să citeşti acest Program de mai multe ori pe zi. Copiază-l pe o bucată de hârtie şi nu te mai despărţi de el, oriunde te duci. Învaţă-l pe de rost şă repetă-ţi-l iar şi iar, până ce ţi l-ai gravat adânc în subconştient.

Cum acest text nu cuprinde decât gânduri pozitive, vei constata că are și un efect fizic benefic: când te lași în voia gândurilor pozitive, plăcute, constructive, corpul tău se relaxează. Dacă ai unele îndoieli în această privință, încearcă reteta contrarie: caută să-ți amintești o împrejurare din trecut când ai fost foarte supărat. Reactualizează, pentru o clipă, acea experiență neplăcută. Vei băga de seamă că reacția corpului tău își face simțită prezența imediat: mușchii maxilarelor se încordează, ți se strânge stomacul, îți crește tensiunea sanguină, ceea ce îți creează o senzație de apăsare în cap și, în general, te simți într-o stare proastă.

Din fericire, mecanismul funcționează și în sens opus – atunci când îți umpli mintea cu gânduri și amintiri pozitive, corpul se eliberează de tensiune, mușchii și organele interne se destind și lucrează armonios, iar starea ta generală reflectă bunăstarea și echilibrul lăuntric. Pentru a stimula și intensifica efectul Programelor, obișnuiește-te să-ți acorzi un scurt răgaz, seara, ca să te relaxezi și să vizualizezi rezolvarea pozitivă a problemei care te preocupă. În afară de acest moment, nu-ți mai bate capul gândindu-te la ea – nu te gândi decât că vei reuși s-o soluționezi, și cu asta basta. Pentru fiecare întârziere a rezolvării, pentru fiecare obstacol ivit în calea succesului, fii sigur că vei găsi măcar două metode noi de a învinge. Dacă ți s-a închis o ușă, altele două ți se vor deschide numaidecât. Nu-ți pierde timpul uitându-te la pereți – caută ușile ascunse în zid. Fii constructiv în abordarea problemelor tale. Se întâmplă adesea să nu-ți poți imagina cum vei da de capătul unei dificultăți, așa că te cuprinde desperarea, intri în panică sau te lași să aluneci în deprimare.

Mai bine amintește-ți nu este prima oară când ai o problemă. Ce s-a întâmplat data trecută? Brusc, ca din senin, a apărut și soluția, iar eu sunt gata să pun rămășag pe ce vrei tu că a fost vorba de o soluție la care nici nu visaseși. Este cu mult mai înțelept să te calmezi, să te relaxezi și să *crezi* că și acum rezolvarea se va ivi de la sine, la momentul potrivit, în loc să te chinuiești, nefericit și torturat de griji.

Cu toate că rezolvăm probleme de dimineața până seara, încă ne lipsește credința că vom avea succes și în soluționarea celei următoare. Rațiunea noastră este prea limitată pentru a fi capabilă să anticipeze această soluționare. Să terminăm o dată cu supraestimarea ei – creierul nostru nu are acea miraculoasă atotputernicie competentă pe care o determină coeficientul de inteligență. Cine se laudă cu un coeficient de inteligență superior seamănă cu deținutul care e mândru pentru că celula lui e mai încăpătoare decât ale altora.

Izvorâtă din subconștient, intuiția este cu mult mai eficientă în rezolvarea problemelor. Acordă atenție viselor și impulsurilor generate de aceasta și vei descoperi că ele îți arată cel mai bine drumul pe care îl ai de parcurs. Rezolvarea problemelor nu are nimic de-a face cu munca îndârjită – acest

proces aduce mai curând cu jocul copiilor, adică are loc pe fondul unei atitudini relaxate. Ideile cele mai geniale, invenţiile cele mai memorabile şi mai ingenioase s-au născut „din întâmplare“, în timp ce autorii lor nici măcar nu se gândeau la ele. Albert Einstein spunea că, dacă voia să rezolve o problemă de matematică, o formula în minte cu toată claritatea şi apoi înceta să se mai gândească la ea. Rezolvarea îi apărea absolut întotdeauna ca de la sine, după un anumit timp. Subconştientul nostru lucrează pentru noi încontinuu, chiar şi atunci când dormim, furnizându-ne răspunsurile şi soluţiile de care avem nevoie.

În sfârşit, mai există şi un fel de mini-program, menit să fie utilizat în timpul nopţii. Dacă ziua ne-a preocupat ceva, ne putem trezi din somn, în toiul nopţii, din cauza grijilor şi gândurilor. Noaptea, dificultăţile noastre au tendinţa de a părea cu mult mai grave decât sunt în realitate; proporţiile lor sporesc enorm şi ne umplu mintea, care se sufocă sub apăsarea şi rostogolirea lor nesfârşită, astfel că ne este imposibil să ne regăsim somnul.

Mini-programul poate fi reţinut uşor şi trebuie repetat mecanic în timp ce suntem culcaţi în pat. Încă o dată, datorită conţinutului său pozitiv, corpul se relaxează – este exact ceea ce ne trebuie ca să readormim. Cum la acea oră din noapte nu există nici o posibilitate de acţiune în vederea rezolvării problemei, ea poate fi foarte bine amânată până a doua zi.

COMUNICAREA

- Detest certurile.
- Îmi este greu să le spun oamenilor ceea ce vreau.
- Când mă simt jignit, mă supăr și mă închid în tăcere.

Comunicarea are loc pe multiple planuri și în forme variate. Ea ne împresoară de peste tot – scrisori, reclame, filme, emisiuni radio. Ne aflăm sub un bombardament perpetuu de mesaje și reacționăm la fiecare dintre ele – astfel, păstrăm contactul cu ceea ce ne înconjoară, trimițând și primind informații. Comunicarea este o realitate complexă. Nu numai că menținem acest contact cu semenii noștri, vorbindu-le și scriindu-le, dar ne mai folosim și de limbajele non-verbale ale exprimării corporale. Chiar și refuzul de a comunica se constituie într-un mesaj pe care îl comunicăm cuiva.

Comunicarea reprezintă un element vital în formarea și dezvoltarea relațiilor interumane. Cum acestea cunosc o permanentă transformare în timp, devine necesară adaptarea la schimbări, o dată cu cerința de a-i informa pe ceilalți în legătură cu modificările intervenite, cu intențiile și dorințele noastre. Pentru ca relațiile să rămână reale și satisfăcătoare, avem nevoie să cunoaștem acești semeni de care ne apropiem și, la rândul nostru, să-i ajutăm să ne cunoască. Nu putem avea pretenția ca oamenii să ne cunoască gândurile. Este necesar să ni le exprimăm, să spunem ce vrem și ce sperăm.

Informația nu trebuie neapărat exprimată în cuvinte. O ridicare din sprâncene îi poate spune interlocutorului tău că te îndoiești că are dreptate sau că ceea ce ți-a comunicat te uimește.

Limbajul fizic are multe fațete. O schimbare a tonului vocii, o modificare a expresiei faciale, o ușoară deplasare a brațului ori o vagă aplecare a capului adaugă un surplus de informații la mesajul verbal. Exprimarea corporală poate accentua sau diminua înțelesul vorbelor, poate arăta intenția glumeață sau cea conspirativă. Prin acest limbaj comunicăm mult mai mult decât spun, singure, cuvintele noastre. Dacă cineva nu menține contactul vizual în timp ce ți se adresează, acest fapt în sine are o seamă de efecte. Poți crede că persoana respectivă este timidă și, prin urmare, faci un mic efort de a o ajuta

să se simtă în largul său; sau poţi avea impresia că e încrezută, ceea ce te deranjează şi, în această situaţie, îi răspunzi lapidar. Vezi, aşadar, cât este de uşor să apară confuzia: dacă ai suspectat de aroganţă pe cineva timid, reacţia ta a fost cu totul inadecvată – cu atât mai mult dacă omul era, de fapt, orb.

Presupunerea ta că interlocutorul ar fi sfios ori îngâmfat depinde de propria ta aşteptare – te aştepţi la un lucru sau altul, în funcţie de experienţele tale trecute. În mod similar, dacă partenerul tău de discuţie îţi vorbeşte într-un anumit fel şi nu reuşeşte să te privească în ochi, faptul reflectă aşteptarea sa în legătură cu tine – s-ar putea să se teamă că ai deveni tu arogant sau disprețuitor şi evită contactul vizual în ideea de a se apăra în faţa unei eventuale atitudini agresive din partea ta.

Comunicarea este un proces care se desfăşoară în două direcţii. Emiţătorul şi receptorul mesajului interacţionează continuu, astfel că îşi schimbă rolurile pe rând. Când te adresezi cuiva, îi „monitorizezi" în acelaşi timp şi reacţiile, care pot influenţa modul în care continui. Dacă vezi că soţia sau soţul tău începe să se încrunte la auzul relatării incidentului de la birou, s-ar putea să decizi pe loc să nu-i mai povesteşti şi despre un alt eveniment neplăcut, care i-ar produce altă supărare. Dacă el (ea) este supărat(ă), te superi şi tu, deci e mai bine să păstrezi pacea şi armonia întrerupând conversaţia.

Un alt factor care determină comunicarea este mediul. Adopţi un rol sau altul în funcţie de persoana cu care vorbeşti şi de locul unde se desfăşoară discuţia. Altfel va vorbi o femeie când se află în rolul mamei, şi altfel ca şefă, la birou. Tonul unei convorbiri de afaceri cu un coleg sau asociat este unul, şi cu totul altfel se exprimă acelaşi om atunci când discută despre profesia sa cu un prieten, la o petrecere.

Cum, de-a lungul vieţii, suntem în situaţia de a adopta o gamă destul de variată de asemenea „roluri", maniera noastră de a comunica trebuie să fie flexibilă. Trebuie să ne însuşim, pentru fiecare din acestea – elev, părinte, soţ, coleg, subaltern etc. – limbajul corespunzător şi mijloacele de comunicare adecvate fiecărui context în parte. Adaptabilitatea noastră depinde şi ea, în mare măsură, tot de experienţele noastre din trecut. Capacitatea noastră de a comunica derivă din ceea ce am învăţat în copilărie, de la părinţi – această învăţătură determină modul nostru de comunicare, dezvoltarea modelelor de comunicare şi felul în care cultivăm şi păstrăm comunicarea cu oamenii din jur.

Pentru că procesul comunicării este foarte complex, nu trebuie să ni se pară surprinzător faptul că apar şi erori. Abilitatea noastră de a trimite mesajele este profund influenţată de sentimente. În unele împrejurări rămânem, pur şi simplu, muţi, iar în altele reacţionăm atât de violent, încât, temporar, comunicarea se întrerupe.

Cazul limită de scindare a individului şi de îndepărtare a lui de lumea înconjurătoare este cel al schizofreniei şi al depresiei foarte grave. Atunci când

lumea capătă imaginea unui loc plin de pericole, iar o persoană nu găseşte calea de a se elibera de problemele care o chinuie sau de a se apăra împotriva a ceea ce i se pare a fi excesul disproporţionat al cerinţelor exterioare, situaţia sa constituie o ameninţare atât de copleşitoare, încât subconştientul ridică un zid de apărare în faţa agresiunii din exterior. Subconştientul întrerupe legătura acestei persoane cu realitatea, astfel ca aceasta din urmă să nu o mai poată asedia şi agresa.

O parte a acestui sistem de apărare o constituie şi construirea unei lumi interioare paralele, având realitatea şi limbajul său, sensurile şi simbolurile sale, inaccesibile altcuiva din afară. Este ceva asemănător unui limbaj al minţii, o modalitate diferită de a concepe lumea – toate acestea izolează schizofrenul de contextul său ambiental.

În cazul depresiilor severe, pacientul nu întrerupe contactul mental cu realitatea, dar face toate eforturile posibile pentru a-şi ocoli semenii. Tot ceea ce este nou sau străin rutinei sale zilnice este resimţit ca înspăimântător, prin urmare se încearcă evitarea sau îndepărtarea cât mai rapidă de orice sursă de nelinişte. Singurul loc sigur din lume e patul – bolnavul îşi trage pătura peste cap şi, o dată cu ea, trage şi cortina peste spectacolul lumii – lumea rămâne afară, în timp ce omul se baricadează, în căutarea siguranţei din pântecul matern, unde fătul primeşte hrană, căldură şi afecţiune, aflându-se în deplină securitate, fără să trebuiască să facă nimic, fără să fie nevoie să gândească sau să acţioneze, ci pur şi simplu existând, departe de conflicte şi de tracasări.

Atât schizofrenia, cât şi depresia, ca oricare alte boli, constituie expresia unui mesaj. Întreruperea circuitului de comunicare informează mediul că undeva, în sistemul relaţional, a apărut o disfuncţionalitate care trebuie remediată. Boala mentală are şi ea o cauză – nu apare din senin. Oriunde există un simptom, există şi un motiv declanşator.

Fiecare familie are specificităţile sale în ceea ce priveşte comunicarea – nişte reguli pe care, în fond, nu le-a fixat nimeni în mod oficial. Toată lumea ştie, totuşi, că despre anumite subiecte nu se discută (despre sex, de pildă, sau despre vreo rudă cu care restul clanului a rupt relaţiile), iar anumite stări sau sentimente nu trebuie exprimate (mânia, de exemplu). S-ar mai putea întâmpla să existe două seturi de „legi": unul pentru adulţi, altul pentru copii, ori unul pentru capul familiei şi altul pentru mamă şi copii, sau chiar un set de reguli aplicate unui copil bolnav şi alt set de reguli fraţilor săi sănătoşi. Adulţilor li se permite să spună minciuni, însă copiii, dacă sunt prinşi făcând acelaşi lucru, primesc o pedeapsă. Poate fi considerat acceptabil ca tatăl să nu mişte un deget în casă, dar toţi ceilalţi membri ai familiei se văd taxaţi drept leneşi atunci când nu-şi deretică prin cameră. Unui copil suferind i se iartă obrăzniciile pentru care fraţii şi surorile sale sănătoase nu sunt scutiţi de punerea la colţ.

Aceste reguli exprimă sensuri pe care fiecare membru al familiei le decodifică în felul său. Să presupunem că există în familie un copil astmatic. Medicul le spune părinţilor că micul bolnav trebuie să evite stresul, fiindcă stresul îi poate provoca imediat o criză de sufocare – regula numărul unu. Există însă în casă şi regula numărul doi: copiii nu au voie să ţopăie pe canapea. Atunci când se întâmplă ca micul astmatic să sară pe sofa, părinţii se vor afla în dilemă. Pe de o parte, ar dori să-şi facă respectată regula stabilită de ei înşişi, iar pe de altă parte, nu ar vrea să pună în primejdie starea copilului bolnav. Raţionamentul va fi următorul: „Dacă îl mustrăm, o să se enerveze şi atunci s-ar putea să facă o criză de astm. Va trebui să-l lăsăm în pace. Nu avem cum să-l oprim fără a-i provoca un stres". Surorile şi fraţii micuţului vor fi supăraţi pe părinţi şi vor deveni geloşi pe frăţiorul lor: „Dar nu e drept. El are voie să facă ce-i place, numai pentru că e bolnav. Noi nu avem nici o vină dacă suntem sănătoşi. Vrem şi noi să ne bucurăm de tot atâta atenţie şi libertate ca şi el." Iar copilul astmatic va gândi: „La urma urmei, nu e chiar atât de rău să fii bolnav: primeşti mai multă atenţie şi ai voie să faci orice. E foarte uşor să-mi manipulez părinţii. Ia să vedem ce alte lucruri interzise aş mai putea face!"

Acest gen de reguli ce pot intra în contradicţie subminează autoritatea părinţilor şi îi fac să cadă victime ale şantajului. Ceilalţi copii se simt lăsaţi pe planul doi şi consideră că părinţii dau dovadă de slăbiciune şi de inechitate dacă cedează în faţa fratelui lor bolnav. Orice ar face ei, bun sau rău, nu reuşesc să atragă atenţia celor mari, care se concentrează asupra copilului astmatic. Aceste gânduri şi stări creează o atmosferă de reală frustrare.

Regulile care vin în conflict generează probleme în orice context sunt aplicate – chiar şi pentru beneficiarul lor. Cum boala pare să aibă atâtea avantaje, bolnavului nu-i va mai conveni să se însănătoşească, fiindcă suferinţa reprezintă un preţ prea mic pentru atenţia care îi este acordată din plin.

Comunicarea dă naştere şi la o serie de alte probleme, cum ar fi ambiguitatea. Aceasta apare atunci când cineva spune un lucru, dar limbajul corpului său exprimă exact opusul mesajului verbal. De exemplu, o mamă poate să se simtă agasată de copilul ei, dar în loc de „Lasă-mă în pace! M-am săturat de tine!", îi spune „Du-te la culcare. Pari obosit şi aş vrea să te odihneşti." Dacă acest copil ia sensul de suprafaţă al cuvintelor, adică grija maternă afectuoasă, s-ar putea să vină lângă mama lui, făcând exact contrariul a ceea ce aceasta ar dori de fapt şi, astfel, riscând s-o supere de-a binelea. Copilul ar rămâne total nelămurit, neînţelegând cum şi-a enervat mama. Dacă i-ar reproşa acesteia că se poartă în mod contradictoriu, s-ar putea ca ea să se simtă jignită, ceea ce l-ar determina pe copil să se simtă, la rândul său, vinovat, deci tot în vizorul mamei. Pe de altă parte, mama consideră că nu poate să-i spună copilului să plece şi s-o lase în pace, pentru că acest lucru ar contraveni ideii ei despre comportamentul unei mame. Ar dori să fie o mamă bună, prin

urmare nu își permite să recunoască deschis că s-a săturat de obrăzniciile copilului – numai că lucrurile chiar așa stau, iar reacțiile femeii sfârșesc prin a o da de gol.

DETEST CERTURILE

Sunt unii oameni care ar face orice ca să evite certurile. Ei le consideră atât de traumatizante, încât li se face rău dacă trebuie să înfrunte vreuna. Chiar ca simpli spectatori la asemenea schimburi de replici, resimt o anumită teamă sau anumite senzații de disconfort fizic: dureri de cap, greață, ridicarea tensiunii, palpitații sau o stare generală neplăcută. Simptomele devin deosebit de acute atunci când nu există posibilitatea de a părăsi scena confruntării, ca atunci când, de pildă, cearta are loc într-o mașină.

Dacă certurile au un efect negativ atât de puternic asupra ta, este aproape sigur că ai fost martor la multe astfel de scene pe când erai copil și că ele te-au înspăimântat.

Să încercăm să privim problema din punctul de vedere al unei fetițe. Părinții ei se ceartă, țipă unul la celălalt și poate că își aruncă vorbe care nu sunt expresia a ceea ce simt unul pentru altul. Cum țipă și se uită urât, dau impresia că se urăsc (și, în momentul respectiv, ura este reală). Copila asistă la această scenă, cuprinsă de groază. Zgomotul e foarte mare și cei mai importanți oameni din viața ei stau gata să se repeadă unul la celălalt. Oare o să se lovească între ei? O fi de vină chiar ea? Dacă ea nu ar exista, poate că părinții ei nu s-ar mai certa din cauza banilor? Dacă ea nu s-ar fi născut, ar fi oare mama ei mai fericită, ar putea să iasă mai des în oraș? Unii părinți își acuză deschis copilul pentru dificultățile pe care le au, dar chiar și fără aceste acuze, copilul tot își pune problema că vina este a sa. Foarte adesea copiii cred că ei sunt cei vinovați. Copilul este total dependent de părinți. Ei sunt cei care îi oferă mâncare, haine, adăpost, afecțiune și siguranță. Copilul nu poate conta decât pe ei pentru a obține tot ce îi trebuie, astfel că atunci când unitatea familiei este pusă în pericol, copilul se simte amenințat în însăși existența sa.

Dacă certurile sunt frecvente, copilul va rămâne cu un profund sentiment de insecuritate și va căuta prin orice mijloc să-și liniștească părinții sau să le distragă atenția. O cale (subconștientă) este îmbolnăvirea. În cazul când copilul este bolnav, tata și mama se ocupă de el și amână clarificarea divergențelor.

O altă metodă prin care copiii reacționează la sentimentele de insecuritate și vinovăție este căderea în delincvență. Aceasta le aduce o schimbare de gânduri și pune de acord faptele cu sentimentele. Din moment ce oricum se simt

vinovaţi, ar putea să comită un delict, pentru ca măcar să aibă pentru ce să fie vinovaţi. O fi rău să furi, dar măcar aşa ştii pentru ce eşti vinovat.

Teama de certuri poate proveni şi din faptul că niciodată nu ţi s-a permis să ridici vocea. Dacă la tine în familie nu era obiceiul să se emită proteste deschise, poate că cel care contravenea regulii era condamnat la tăcere. În unele familii există uzanţa de a nu mai adresa nici un cuvânt aceluia care a făcut ceva socotit ca inacceptabil. Pentru un copil, această pedeapsă este foarte grea. A fi ignorat echivalează, în ochii lui, cu a fi respins, iar a fi respins atunci când te afli într-o situaţie de totală vulnerabilitate şi dependenţă este cât se poate de dureros.

Deşi poate că s-au scurs mulţi ani de atunci, ai păstrat urmele acestor senzaţii de vinovăţie, nelinişte sau respingere. Teama ta de certuri vine de foarte departe, din trecut. Aminteşte-ţi, totuşi. Întreabă-ţi fraţii, surorile, celelalte rude. Îndată ce reuşeşti să identifici cauza acestei temeri, vei constata că o poţi elimina mai lesne.

Devino conştient de faptul că nu mai eşti copilul acela din amintirile tale, că ai crescut, te-ai maturizat, iar situaţia este acum cu totul diferită. Aceste temeri aparţin trecutului. Acum ai tu puterea să stabileşti reguli noi. Când oamenii se ceartă, nu se ceartă din cauza ta.

Dacă cineva îşi manifestă enervarea, nu trebuie să te simţi vinovat. Până acum trebuie să fi înţeles că semenii noştri au tot felul de motive să nu se afle în apele lor sau să fie nemulţumiţi, *dar în 99 la sută din cazuri nu tu reprezinţi acest motiv*. Începe să te concentrezi asupra celor 99 la sută din motive, nu asupra neînsemnatului 1 la sută! Între noile reguli pe care ţi le fixezi, stabileşte clar că eşti nevinovat, până în clipa când ţi se dovedeşte contrariul.

Dacă adopţi această nouă regulă, îţi poţi permite să-ţi lărgeşti sfera de acţiune. Întrucât ai hotărât să nu te mai simţi vinovat, eşti în măsură să abordezi noi strategii în discuţiile încordate. Brusc, ai la dispoziţie noi opţiuni. În loc de a te teme să-i asculţi pe alţii certându-se, poţi să începi să-i urmăreşti cu interes în ceea ce îşi spun. Ce vor ei? Care ar fi părerea ta despre subiectul disputei? Cine crezi că are dreptate? (Indiferent cui dai dreptate, însă, păstrează-ţi opiniile doar pentru tine!) Închipuie-ţi că eşti un gazetar care asistă la un eveniment important, în legătură cu care trebuie să scrie un articol pentru a-şi informa cititorii. Poţi să vorbeşti în modul cel mai firesc cu doi oameni care s-au certat, pentru că tu nu ai nici un amestec în neînţelegerile lor.

Dacă cineva ţipă la tine, în loc să te dai peste cap să îl (o) linişteşti, ai putea să-i spui deschis că refuzi să discuţi până ce nu-şi regăseşte calmul – astfel, pui receptorul în furcă sau, după caz, pleci.

După ce încetezi să te mai temi de certuri, vei vedea că poziţia ta socială s-a consolidat: dobândeşti mai multă putere şi un plus de influenţă, pentru că

nu te mai consideri silit să te laşi bruscat sau condus de alţii, nu mai accepţi sarcinile de serviciu cele mai împovărătoare şi mai absurde.

Cum certurile nu te mai înspăimântă, poţi chiar să-ţi asumi riscul de a provoca tu discuţii, prin atitudinea ta mai sigură. Cei din jur îşi vor da seama de schimbare şi eu una îţi promit că vei avea de suportat mult mai puţine momente neplăcute din partea altora decât înainte, când erai atât de amabil şi de supus, gata la orice, numai să nu trebuiască să faci faţă unei discuţii ceva mai încinse.

PROGRAM

Sunt un om cumsecade. Nu am la activ mai multe greşeli decât alţii. Sunt un membru valoros al societăţii.

Las în urma mea sentimentele de vinovăţie şi de teamă. Ceilalţi oameni poartă răspunderea pentru proasta lor dispoziţie, aşa cum şi eu port răspunderea pentru dispoziţia mea.

Sunt calm întotdeauna şi stăpân pe mine. Sunt sigur de valoarea mea şi cei din jur îşi dau seama de aceasta.

Certurile nu sunt decât divergenţe de opinie. Este normal ca ele să apară. Am dreptul să spun ceea ce cred şi ceilalţi au şi ei, la rândul lor, acelaşi drept.

Spun ceea ce vreau să spun cu calm şi îmi formulez limpede cererile. Ceilalţi oameni mă ascultă. Întotdeauna se găseşte o rezolvare.

Mă pricep bine să-mi rezolv problemele. Sunt puternic şi am încredere în mine.

MINI-PROGRAM

Certurile sunt normale. Ele nu înseamnă decât divergenţe de opinie. Eu rămân calm şi relaxat.

ÎMI ESTE GREU SĂ LE SPUN OAMENILOR CEEA CE VREAU

Ce te reţine? Ţi se pare dificil să-i pui la curent pe ceilalţi cu dorinţele tale sau, de fapt, nu prea ştii ce vrei? S-ar putea să descoperi că, în cazul tău, există ceva adevăr în ambele variante.

În prima copilărie, nu ne facem probleme să cerem ce dorim. Bebeluşul nu trebuie decât să ţipe şi, cu puţin noroc, se găseşte cineva care să alerge cu mâncarea pregătită sau cu scutecul curat. Chiar şi ceva mai târziu, metoda

directă continuă să dea rezultate destul de bune. Arăţi cu degeţelul un obiect, spui „'puşa“ sau „usuleţu“, iar mămica ori mătuşica, extaziată, îţi dă imediat lucrul dorit. Sigur că, după câteva luni, eşti obligat să faci unele concesii, pentru că începe să ţi se ceară să spui „te rog“ şi „mulţumesc“, dar, în mare, încă merge. Curând se mai diminuează şi entuziasmul stârnit de rostirea primelor tale cuvinte, aşa că, treptat, constaţi că este din ce în ce mai complicat să obţii ceea ce vrei. Ţi se spune să stai liniştit într-un loc, să fii cuminte şi să nu vorbeşti tare, fiindcă „nu-i frumos“ şi „nu-i politicos“. Nu zic cei mari că un copil trebuie să fie văzut, nu auzit?! Ţi se explică şi cât de recunoscător este cazul să fii pentru ceea ce primeşti şi ţi se dă de înţeles că a dori mai mult ar însemna curată lăcomie. Societatea începe să facă ravagii în viaţa ta fragedă. Cum în cadrul unui grup de oameni, de exemplu o familie, individualismul poate avea efecte devastatoare, noul sosit în lume este instruit în sensul adaptării la regulile grupului.

Această adaptare nu este deloc uşoară, întrucât copilului i se pretinde să renunţe la destul de multe dintre privilegiile sale. Cândva fusese suficient să gângureşti ca întreaga familie să aplaude în extaz şi, după numai câţiva ani, ţi se spune că eşti „dezgustător“ dacă încerci să faci acelaşi lucru. Odată, puteai să te zgâieşti după pofta inimii la cine aveai chef, iar acum afli că aceasta este o gravă impoliteţe. Atunci îţi era permis să zburzi în funduleţul gol, iar acum nu eşti lăsat nici să visezi la atâta libertate de mişcare. Ceea ce altădată fusese „dulce“ şi „drăgălaş“ a devenit fie obrăznicie, fie proastă-creştere. Dacă înainte erai încurajat să faci cutare lucru, acum acelaşi lucru îţi este interzis ori, şi mai rău, eşti pedepsit dacă nesocoteşti interdicţia. Este ca şi cum, la serviciu, ţi s-ar suprima toate sporurile şi, totodată, ţi s-ar suplimenta toate sarcinile neplăcute, care nici măcar nu fuseseră menţionate în contractul de muncă atunci când te-ai angajat. Nici nu e de mirare că această modificare a situaţiei nu le place copiilor absolut deloc.

Dar trecem cu toţii prin această fază şi suntem obligaţi să acceptăm restricţiile aduse de ea. Probleme nu prea apar decât dacă aceste restricţii îţi sunt impuse într-un fel care te face să simţi că nu mai eşti tu însuţi. Dacă ţi se imprimă un sentiment de culpabilitate pentru că ai vorbit deschis sau ţi-ai contrazis părinţii („Eşti un nerecunoscător!“), se poate să începi să consideri că părerea ta este lipsită de importanţă şi că urmările sincerităţii riscă să se dovedească mai curând neplăcute: nu numai că părinţii te dezaprobă, dar faptul acesta îţi creează un disconfort emoţional, pentru că deja ai învăţat că nu se cuvine să contrazici pe cineva de care depinzi – părinţi sau superiori ierarhic. Chiar atunci când îţi iei zborul din casa părintească, încă mai duci cu tine, în minte, admonestările primite. Este ceea ce oamenii numesc îndeobşte „conştiinţă“ – ea operează asupra subconştientului, motiv pentru care şi este atât de dificil de controlat.

Obiceiul de a nu-ţi exprima stările emoţionale neplăcute este foarte convenabil anturajului – cei din jur sunt lăsaţi în pace să continue cu acţiunile sau atitudinile lor, fără a fi deranjaţi de posibila ta critică. Exact din acest motiv este încurajată timiditatea, care primeşte numele laudativ de „bună-creştere", când, în fond, ea acţionează în dezavantajul persoanei timide.

Atunci când o astfel de persoană simte nevoia să-şi exprime opinia, dar este prea inhibată pentru a o face, înlăuntrul ei ia naştere o stare conflictuală. Emoţiile tind spre implozie şi, dacă această tensiune se prelungeşte un timp mai îndelungat, pot apărea consecinţe pe plan mental sau fizic.

În condiţiile în care, încă de la o vârstă fragedă, ţi s-a tot spus că dorinţele tale nu au prioritate sau că sunt deplasate, vei avea tendinţa de a ţi le reprima. Vei începe să gândeşti cum „se cuvine" şi „trebuie" sau „am voie", înăbuşindu-ţi propriile dorinţe, ceea ce nu le face însă să dispară, de unde starea de confuzie: te vei simţi nemulţumit, fără a fi capabil să înţelegi de ce anume.

Ca să-ţi redescoperi dezideratele, gândeşte-te la situaţia ta prezentă. Presupunând că ai deţine bagheta magică, care ar fi lucrurile pe care ai dori să nu le schimbi? Ce te nemulţumeşte? Examinează relaţiile tale cu ceilalţi oameni, situaţia ta profesională, starea sănătăţii, bunăstarea ta generală. Fără a analiza posibilitatea reală de a înfăptui aceste schimbări, imaginează-ţi cum ar fi dacă totul ar corespunde idealului tău. Exact aşa cum ai visat. Dă-i drumul! Iată ceea ce îţi doreşti!

Nu te teme de cutezanţa imaginaţiei tale. Probabil că mai este necesar să-ţi cultivi încrederea în propriile tale forţe până să devii apt să-ţi realizezi ambiţiile, dar măcar aşa ai aflat care ar fi ele, care, adică, îţi sunt ţelurile.

Să trecem acum la partea a doua a exprimării dorinţelor faţă de semenii tăi. Poate că ţi s-a inoculat ideea că nu trebuie să ceri, ci să aştepţi să ţi se dea. Aceasta este o metodă bună numai atunci când este vorba despre nota de plată la restaurant – o ceri, n-o ceri, de dat tot ţi se va da. Iar dacă ai înghiţit-o împreună cu cafeaua, ţi se face alta în loc. Până aici e bine. Când însă vrei să obţii nişte bani de la cineva, metoda cu aşteptatul nu mai funcţionează. Dacă stai acasă sperând că o bancă, un prieten sau zâna cea bună o să-ţi sune la uşă ca să-ţi *ofere* banii, este greu de crezut că îi vei avea. Dacă te mărgineşti la *a trage nădejde* că, într-o zi, şeful îţi va da o muncă mai interesantă, îţi pregăteşti o cruntă dezamăgire. Câtă vreme nu spui ceva, nu se va întâmpla absolut nimic.

Singura ta şansă de a obţine ceea ce vrei este să vorbeşti despre acest lucru. La urma urmei, şi la restaurant ţi se cere să achiţi nota, nu-i aşa? Chiar şi părinţii îţi spun ceea ce aşteaptă de la tine, prin urmare ce ar fi rău în a spune ce doreşti?! Eşti om în toată firea acum, aşa că ai aceleaşi drepturi ca şi părinţii tăi sau oricare alt adult.

Nu este nevoie să fii brutal, nepoliticos sau agresiv atunci când îţi formulezi cererile. Poţi foarte bine să rămâi agreabil, să vorbeşti încet şi totuşi să obţii

ce vrei. Începe prin a încerca această metodă în situaţii mai mărunte: întreabă pe un trecător despre o stradă sau cât e ceasul. Repetă micul dialog de mai multe ori, până când ajungi să te simţi în largul tău cerând respectiva informaţie, apoi treci la lucruri din ce în ce mai importante. Roagă un coleg să răspundă la telefon în locul tău cât eşti în pauza de prânz. Spune-i şefului că diseară pleci de la birou exact la ora la care se încheie programul şi nu cu o oră mai târziu, ca de obicei. Spune-le copiilor că te aştepţi ca, de acum încolo, să facă ceva mai multă treabă în casă.

Este mult mai bine să spui ceea ce vrei de la oameni decât să fierbi în suc propriu, repetându-ţi la nesfârşit că toţi capătă ceea ce doresc, numai tu, nu. Te vei simţi şi mai stăpân pe viaţa ta prin simplul fapt de a fi aflat că eşti în stare să obţii ceea ce vrei.

PROGRAM

Nu este nimic rău în a avea dorinţe. Am dreptul să îmi doresc ceea ce îmi doresc.

Iau atitudine şi-mi apăr drepturile. Insist să-mi realizez unele dorinţe şi o fac cu politeţe şi eficienţă.

Înţeleg că oamenii nu-mi pot citi gândurile şi că mie îmi revine răspunderea de a-i informa asupra a ceea ce vreau.

Sunt atent să menţin echilibrul între ceea ce ofer şi ceea ce pretind.

Am o responsabilitate faţă de mine însumi. Fericirea mea este importantă pentru mine.

MINI-PROGRAM

Iau măsuri ca să-mi fac cunoscute dorinţele celor din jur. Fac acest lucru într-un fel plăcut şi eficient.

CÂND MĂ SIMT JIGNIT, MĂ SUPĂR ŞI MĂ ÎNCHID ÎN TĂCERE

Supărarea este un mod de a întrerupe comunicarea, în ideea de a-i pedepsi pe ceilalţi pentru că nu au făcut sau nu ţi-au dat ceea ce ai vrut. Atitudinea de fond este aceea a unei persoane care crede că trebuie să obţină imediat ceea ce doreşte, fără a fi nevoie nici măcar să ceară – sau, în cel mai rău caz, fără a fi silită s-o ceară a doua oară.

Obiceiul „tăcerii“ este uneori o tradiţie de familie, veche de generaţii întregi. Tăcerea este strâns legată de încăpăţânare şi poate provoca perturbări

foarte serioase ale relaţiilor dintre oameni. Foarte frecvent, incidentul care a provocat supărarea este cu totul neînsemnat, însă această formă de represalii păcătuieşte prin exces de severitate. Există familii în care unii nu vorbesc cu alţii ani de zile, chiar zeci de ani. Nimeni nu-şi mai aminteşte motivul disputei – se presupune doar că a fost unul serios – la urma urmei, n-ai vorbit cu unchiul Harry de cincisprezece ani...

Cu cât e mai veche supărarea, cu atât creşte şi dificultatea de a-i pune capăt. Se creează impresia că cine face un prim pas în direcţia împăcării dă dovadă de slăbiciune sau recunoaşte astfel că, în urmă cu cincisprezece ani, nu a avut dreptate, ceea ce e ultimul lucru pe care cineva pare dispus să-l accepte. Situaţia este acum fără ieşire.

În împrejurări ceva mai puţin dramatice, închiderea în tăcere este un alt fel de a bate din picior atunci când nu ţi se face pe plac: nu ţi se dă toată atenţia, nu mai vorbeşti şi te superi; a fost numit un altul în postul vizat de tine, te superi; cadoul tău de aniversare este mai mic decât ai sperat, te superi. Ai impresia că ai dreptul să obţii tot ceea ce doreşti, deşi nu eşti dispus să depui nici un efort real. Peste partea cu efortul se pare că treci cam repede.

Îndată ce un gând ţi-a prins rădăcini în minte, te aştepţi ca dorinţa să-ţi fie îndeplinită exact conform închipuirii tale. Ideea de bază este bună, metoda este aceea care nu dă rezultat. E bine să fii sigur că ştii ce vrei – o nouă slujbă, de exemplu – dar să insişti în a dori numai o *anumită* slujbă şi, apoi, neobţinând-o, să te superi este o atitudine infantilă.

Nu mai cere să ţi se facă dreptate! Poate că erai candidatul ideal pentru postul respectiv, dar el ţi-a fost refuzat fiindcă eşti femeie. Teoretic, acest lucru este incorect, dar nu poţi face nimic pentru a-l schimba. În această situaţie, ai la dispoziţie două posibilităţi: ori te superi şi întorci pe faţă şi pe dos gândul la nedreptatea care ţi s-a făcut, la toate nedreptăţile vieţii, la lungul şir de nedreptăţi cu care te-ai confruntat tu personal etc., ori te apuci să-ţi completezi dosarul pentru o altă slujbă. Dacă vrei realmente să-ţi schimbi serviciul, atunci te sfătuiesc călduros să alegi a doua dintre variantele de mai sus.

NOTĂ: ***Niciodată nu trebuie să ne dăm bătuţi.***

Viaţa nu îţi oferă garanţii, ci ocazii favorabile, iar acestea sunt foarte numeroase. Păstrează-ţi flexibilitatea şi deschiderea către soluţii noi. Dacă nu ai căpătat postul acela, e pentru că te aşteaptă un altul, mai bun.

Un alt motiv de îmbufnare este acela că nu ţi se dă atenţie. De exemplu, soţul (sau soţia ta) a obţinut un post nou şi este atât de „prins(ă)“ de noua sa activitate, încât pare să nu mai aibă timp şi pentru tine. Deşi eşti plin(ă) de mândrie pentru reuşita sa profesională, simţi că entuziasmul cu care se aruncă în muncă te privează de atenţia ce ţi s-ar cuveni, însă, în loc să-i spui că ai

impresia de a fi neglijat(ă), te bosumfli şi taci. Va crede, atunci, că ai probleme la serviciu şi se va supăra pentru că nu ştii să ţi le laşi „la vestiar", înainte de a intra în casă, şi că îţi verşi nervii asupra sa.

Dacă te simţi supărat(ă) sau jignit(ă) de ceva ce a făcut soţul (sau soţia) şi te închizi în tăcere, înseamnă că îi refuzi iubirea ta. Această atitudine devine o formă de răzbunare sau de pedeapsă, care îndepărtează pe omul de lângă tine şi, în ultimă instanţă, distruge încrederea şi intimitatea. Este o reacţie negativă care nu rezolvă, niciodată, nimic. Acesta şi este esenţialul în legătură cu supărarea: cu ea nu ajungi nicăieri. Nu îţi aduce ceea ce vrei, adică acea atenţie afectuoasă după care tânjeşti. Pentru a o obţine, trebuie s-o ceri, aşa că lasă deoparte tentaţia de a-ţi plânge de milă. Nu depinde decât de tine să-i explici ce te preocupă.

NOTĂ: ***Oamenii nu-ţi pot citi gândurile.***

Supărarea te face nefericit, îi face ţi pe cei din jurul tău şi atunci de ce să continui pe calea aceasta? Te simţi cu mult mai bine dacă renunţi la îmbufnare şi faci să-ţi crească şansele de a obţine ceea ce vrei.

PROGRAM

Este foarte bine că ştiu ceea ce vreau. Îmi urmăresc scopurile cu încredere în mine însumi. Sunt foarte atent la ocaziile favorabile care mi se ivesc şi acest lucru mă ajută să-mi realizez obiectivele.

Rezolv cu calm şi eficienţă orice problemă apare. Obstacolele întâlnite mă îndreaptă spre căi şi posibilităţi noi.

Lucrurile de care am nevoie sunt importante pentru mine şi îmi este uşor să le discut, într-un mod plăcut, cu ceilalţi. Rămân flexibil şi îmi urmăresc realizarea ţelurilor cu încredere în rezultatul pozitiv.

MINI-PROGRAM

Lucrurile care îmi sunt necesare contează mult pentru mine. Îi ajut pe ceilalţi să mă ajute să obţin lucrurile de care am nevoie.

sau

Plin de încredere, urmăresc să-mi ating ţelurile.

STRESUL

- Simt că nu mai fac față suprasolicitării.
- Dacă fac cea mai mică greșeală, simt nevoia să iau totul de la capăt.
- Când ajung acasă, am nevoie de mult timp pentru a ieși din atmosfera de la serviciu.
- Sunt mereu irascibil, agresiv și gata să izbucnesc în plâns.
- La revenirea din concediu, relaxarea dispare imediat ce intru pe ușa biroului.
- De când mă simt atât de stresat, am probleme sexuale.
- Tocmai am suferit un atac de cord.
- Nu am timp pentru pauze.

Stresul nu reprezintă apanajul marilor manageri – este o suferință mult mai „democratică". Cu toții avem de-a face cu suișurile și coborâșurile vieții, cu toții suntem siliți să ne adaptăm la schimbările care au loc în jurul nostru.

Atâta timp cât suntem stăpâni pe situație, totul este în ordine. Abia atunci când simțim că lucrurile ne scapă de sub control și că nu mai putem să facem față solicitărilor, apar simptomele stresului. De exemplu, băiatul tău pare complet extenuat și la limita crizei de nervi după doar o jumătate de oră de recapitulare a gramaticii limbii franceze, dar ar putea tot atât de bine să nu închidă ochii toată noaptea, așezat în fața computerului, în încercarea de a rezolva o problemă, fără a manifesta nici cel mai mic semn de oboseală sau de iritare. Reacționăm în mod pozitiv sau negativ la stres, în funcție de cum privim ceea ce avem de făcut – o provocare sau o corvoadă.

Corpul omenesc este foarte bine înzestrat pentru a face față acestor procese permanente de adaptare și readaptare. Creierul ne ajută să percepem o situație ca dificilă sau potențial periculoasă și emite semnalul către sistemul nervos iar acesta, la rândul său, reglează imediat funcțiile fizice, astfel încât să ne furnizeze surplusul de energie care ne este necesar pentru a rezolva problema ivită. De exemplu, dacă îți ia foc casa, creierul (prin intermediul ochilor) înregistrează existența flăcărilor și trimite numaidecât semnalul de alarmă sistemului nervos simpatic. Ca urmare, în circuitul sanguin se pompează un

surplus de adrenalină, ritmul bătăilor inimii creşte, ţi se ridică tensiunea, se eliberează glucoza în sânge, îţi încordezi muşchii, respiraţia îţi devine superficială şi te grăbeşti să părăseşti clădirea. Toate aceste lucruri se petrec într-o fracţiune de secundă. În aceste împrejurări, o atare reacţie este foarte utilă şi, probabil, îţi va salva viaţa. Dacă însă reacţionezi exact în acelaşi fel atunci când încerci să-ţi iei examenul de conducător auto sau când te pregăteşti să vorbeşti în public, e rău, pentru că gândirea ta normală se blochează.

Reacţiile fizice la stres se produc pe baza unor mecanisme de supravieţuire foarte vechi. Ca să scape de hoarda de mamuţi dezlănţuiţi, omul primitiv trebuia s-o ia la fugă *imediat*, fără să mai stea pe gânduri. Starea fizică de panică îl împiedica să se oprească pentru a lua hotărârea de a se întoarce sau nu în colibă după bâtă. Gândirea propriu-zisă era virtualmente anihilată, întrucât orice ezitare i-ar fi încetinit salvarea şi i-ar fi pus în pericol şansele de supravieţuire.

În epoca noastră, sunt rare împrejurările de primejdie fizică reală, când omul trebuie să lupte sau să piară, dar mecanismul continuă să opereze. Ceea ce, în vremurile străvechi, ne asigura viaţa, în contextul actual devine o reacţie inadecvată. Astăzi, supravieţuieşte situaţiilor stresante tocmai individul care reacţionează mai lent. Acum nu ne mai ameninţă turmele de mamuţi, iar cei mai mulţi dintre noi nu trebuie să lupte pentru cucerirea unui adăpost sau a unei hălci de vânat, astfel că eticheta „pericol“ o aplicăm altor lucruri, mai noi, cum ar fi nesiguranţa locului de muncă, testările şi examenele sau riscul de suprasolicitare.

Un aspect de mare importanţă este acela că nu aceste situaţii în sine ne declanşează starea de stres, ci *atitudinea* noastră faţă de ele. Dacă, de exemplu, privim examenul ca pe ceva ameninţător, avem mai puţine şanse să-l trecem cu brio decât cineva care îl consideră o provocare. Stresul nu este inerent respectivei situaţii – dacă ar fi aşa, nu ar exista şi oameni care să abordeze examenul cu calm şi relaxare, în timp ce alţii tremură înspăimântaţi şi devin incapabili să-şi arate cunoştinţele acumulate. Toţi ar reacţiona absolut la fel. Or, situaţia în sine este aceeaşi, numai că unii rămân calmi, iar alţii intră în panică, din cauză că o *percep* în moduri diferite. O suprasolicitare în programul sau cantitatea de muncă *nu* reprezintă acelaşi lucru cu a te afla în stare de stres – numai pentru că ai sau trebuie să-ţi asumi o mai mare responsabilitate *nu* înseamnă că, obligatoriu, ulcerul e ca şi instalat, iar insomnia, garantată.

Corpul şi creierul lucrează împreună. Mesajele sau ordinele emise de cortex (raţiune) de pe puntea de comandă vor fi executate de către echipaj (sistemul nervos). Dacă creierul dă dispoziţie sistemului nervos să facă faţă unei suprasolicitări excesive, sistemul nervos simpatic poate fi epuizat. Are loc o reacţie în lanţ, cu declanşare imediată. Dacă această capacitate de adaptare

este exploatată fără măsură o perioadă prea mare de timp, sistemul capotează şi omul se trezeşte bolnav de inimă, în pragul unei crize nervoase ori al unui ulcer, însă corpul ne trimite avertismente cu mult înainte. Simptomele fizice la care trebuie să fim atenţi sunt următoarele:

- senzaţii de sufocare, ameţeală sau greaţă
- poftă de mâncare exagerată sau pierderea apetitului
- excesul de tutun sau de alcool
- tulburări de somn (insomnii)
- tulburări sexuale
- transpiraţie excesivă
- nervozitate, agitaţie, rosul unghiilor
- durerile cervicale, lombare sau de cap

Simptomele mentale care dau alarma privind apariţia stresului sunt următoarele:

- funcţionarea defectuoasă a memoriei
- stări de frustrare, agresivitate sau plâns
- nehotărâre
- sentimentul ratării
- lipsă de concentrare
- deprimare
- anxietate

Dacă ai o anumită problemă şi reacţionezi prin stres, vei constata că manifeşti unele din aceste simptome fizice şi mentale. Dacă ai insomnii şi te simţi deprimat, vei avea mai puţine şanse să rezolvi acea problemă care ţi-a provocat stresul, ceea ce, evident, complică situaţia în loc să o simplifice. Din cauză că scade capacitatea de a te concentra, nu-ţi poţi rezolva dificultăţile, prin urmare te simţi ratat, ceea ce te deprimă şi mai tare şi îţi reduce şi mai drastic puterea de concentrare. Ca să rupi acest cerc vicios, încearcă următoarele:

PRIMUL AJUTOR

- Ieşi imediat din atmosfera încordată şi găseşte-ţi un loc unde să te aşezi.
- Respiră adânc şi, în timp ce respiri, închide ochii.
- Continuă să respiri adânc („din abdomen“) şi descleştează-ţi dinţii.
- Continuă să respiri adânc şi relaxează-ţi umerii (lasă-i să „cadă“).
- Continuă să respiri adânc şi deschide pumnii.
- Inspiră adânc, reţine aerul în piept cât numeri până la cinci şi apoi expiră. Repetă această ultimă etapă de cel puţin cinci ori.

Acest exercițiu de prim ajutor va rezolva problema simptomelor și îți va permite să gândești limpede din simplul motiv că te va calma și va lăsa oxigenul să-ți alimenteze bine creierul.

La stres, ne încordăm toți mușchii și toate organele din corp, inclusiv aparatul respirator, ceea ce are ca urmare faptul că respirația devine superficială, aportul insuficient de oxigen reducând activitatea creierului.

Dar să ne întoarcem la aspectele concrete ale problemei.

SIMT CĂ NU MAI FAC FAȚĂ SUPRASOLICITĂRII

Întâi și întâi, trebuie să-ți atrag atenția că dacă lucrezi de la șapte dimineața până la nouă seara, fără pauze, nu înseamnă neapărat că și obții rezultate bune în ceea ce faci. Să nu confundăm *cantitatea* cu *calitatea*! Dacă nu reușești să te descurci cu partea ta de muncă în limitele programului normal, înseamnă că ceva, pe undeva, nu prea merge.

Adică ce vrei să demonstrezi eternizându-te la biroul tău? Că ești un om indispensabil și că întreprinderea sau compania s-ar prăbuși dacă nu ai ține-o tu în spate? Nu te minți singur. Sau încă tot mai vrei să le dovedești părinților tăi că ești „bun" și că te descurci „ca un om mare"? Tot mai încerci să le câștigi aprobarea sau lauda? Și pentru că nu o obții, lucrezi și mai mult. Apoi? Apoi devii obosit și comiți greșeli pe care trebuie să le corectezi, ceea ce îți va lua și mai mult timp.

Toate întrebările generale din paragraful de mai sus, într-un moment sau altul, ți le vei pune și tu. Să examinăm împreună detaliile în ce au ele mai dificil.

Dacă ai impresia că nu mai faci față cerințelor de serviciu, nu cumva aceasta se întâmplă pentru că nu știi să te organizezi? Nu cumva te numeri printre acei oameni pe ale căror birouri zac adunate teancuri de dosare, prin care îți trebuie o jumătate de oră să scotocești pentru ca să dai de urma procesului verbal de la ședința de luna trecută?

Degeaba îți vine să râzi – nu prea ai motive să fii mândru de o asemenea situație: un birou aflat în dezordine este ca o oglindă a stării de spirit a proprietarului său: haos pe dinafară, haos pe dinăuntru. Fă ordine și *păstrează* ordinea. Acest lucru depinde de tine, nu de biata ta secretară. Clasează-ți și îndosariază-ți hârtiile.

Fixează-ți ca regulă de bază să nu pui mâna pe un act de două ori – cu alte cuvinte, nu da la o parte, de pildă, o scrisoare pe care vrei s-o anexezi la un dosar, până nu te lămurești la care dosar trebuie ea anexată. Nu lua o altă hârtie până când nu termini cu prima.

Stabileşte-ţi priorităţile. Nu încerca să faci câte trei lucruri în acelaşi timp. Nu poţi să înregistrezi la dictafon o scrisoare, să răspunzi la telefon şi să-ţi faci curat pe birou în mod simultan.

Dimineaţa, când intri, nu te îndrepta direct spre masa cu corespondenţa abia sosită – primul lucru pe care trebuie să-l faci este să-ţi scoţi haina şi să te aşezi pe scaun.

Nu face nimic altceva, pentru moment. Respiră adânc şi ia o foaie de hârtie, pe care să-ţi faci listă cu urgenţele zilei şi ale viitorului apropiat. Îndată ce ţi-ai alcătuit această listă, bifează obiectivele ce trebuie să le realizezi în cursul zilei.

Înainte de a începe să te ocupi de primul punct de pe listă, verifică dacă nu poţi trece altcuiva dintre subordonaţi o parte din muncă. Dintre punctele rămase pe listă, ia-le în primire întâi pe cele care îţi plac *cel mai puţin*. Scapă în primul rând de ele. La aceste ore ale dimineţii, energia ta se află la zenit. După prânz, corpul şi mintea îşi încetinesc ritmul considerabil, scăzându-ţi randamentul. Şi din punct de vedere psihologic este mai avantajos astfel, pentru că te vei simţi bine în tot restul zilei ştiind că ai rezolvat problemele dezagreabile, fără să le mai amâni pentru mai târziu.

Dacă, spre sfârşitul programului, constaţi că nu ai reuşit să soluţionezi toate punctele de pe lista „Urgent-astăzi“ *şi* dacă acest lucru se întâmplă în mod regulat, poate că ar fi nevoie să analizezi variantele de situaţie care urmează.

Eşti cumva „animalul de povară“ al firmei sau al familiei? Toate lucrările eşuează pe biroul tău din cauză că nimeni nu vrea să se ocupa de ele? În acest context, nu are nici o importanţă dacă eşti şef sau secretară, mamă sau tată.

Dacă alţii descarcă asupra ta ceea ce nu ai chef să lucrezi, trebuie să pui capăt acestei situaţii. Trebuie să le spui că nu mai eşti dispus să tolerezi o asemenea stare de lucruri. *Nu* promite niciodată că vei respecta un termen pe care ştii că nu-l poţi respecta. *Nu* accepta să-ţi iei de lucru în plus atâta timp cât eşti deja aglomerat. Iată două exemple de soluţionare a unor situaţii dificile:

Şeful năvăleşte pe uşă cu un teanc de hârtii acoperite cu un scris mărunt de mână. Tăviţa de lucrări urgente a secretarei geme de plină ce este, iar femeia bate la maşină de zor, încă de la prima oră a dimineţii. În momentul de faţă, are de terminat un raport care trebuie să fie gata până a doua zi dimineaţa, la ora zece fix.

Şeful (foarte grăbit): Uite procesele verbale. Vezi să fie gata până mâine la prânz! (Iese la fel de grăbit pe cât era când a intrat.)

Secretara (cu o voce limpede): Mi-e teamă că acest lucru nu este posibil.

Şeful (se întoarce din drum, iritat): Cum? Păi am nevoie de ele neapărat. Va trebui să stai după program.

Secretara: Îmi pare rău, dar e mai mult decât pot face. Trebuie să vă spun de pe acum că e imposibil să le aveţi gata mâine la prânz.

Şeful (exasperat): Nu mă interesează, fă-le!

Secretara: Dacă aveţi nevoie de ele atât de urgent, atunci vă sugerez să angajaţi o secretară cu ora, mâine dimineaţă, devreme. Aceasta este singura soluţie.

Şeful: Angajează o secretară cu ora, angajează-l şi pe Moş Crăciun dacă trebuie, eu am nevoie de procesele verbale mâine la prânz!

(Şeful iese, trântind uşa.)

Nu-ţi cere scuze pentru că nu poţi să te ocupi de acest supliment de muncă! Este foarte important să nu te afunzi în explicaţii amănunţite asupra motivului pentru care o anumită lucrare se bucură de prioritate. Şi la fel de important este să nu te laşi şantajat de proasta dispoziţie a şefului. Dacă nu este bine dispus e treaba lui, nu a ta. Era deja enervat când a intrat pe uşă, aşa că nu din pricina ta şi-a ieşit din fire. Ai grijă să continui să-i repeţi că ceea ce îţi cere nu poate fi făcut, şi spune-o iar şi iar, până când se găseşte o altă soluţie.

Să luăm un alt exemplu. Să ne imaginăm că o mamă mai în etate îşi aşteaptă cu nerăbdare fiul să se întoarcă de la serviciu. În sfârşit, aude cheia răsucindu-se în broască şi acesta intră, frânt de oboseală, iar după doi paşi, se lasă să cadă în cel mai apropiat fotoliu.

Mama: Gerald, nu vrei tu să duci gunoiul afară?

Fiul: Sigur, mamă, numai să-mi trag sufletul o clipă. Ai puţină răbdare. Sunt mort de oboseală.

(Pauză în conversaţie)

Mama: Bine, lasă că o să mă duc să-l duc tot eu. Nu că asta m-ar ajuta să-mi treacă durerea de şale...

Fiul (rămâne în fotoliul unde se prăbuşise): Păi, mamă, dacă preferi să te doară şalele decât să ai răbdare zece minute, n-am ce face.

Mama (la început rămâne fără replică, apoi spune): Ce nerecunoscător eşti! După tot ce am făcut pentru tine...

Fiul (tot din fotoliu): Lasă, mamă, că scot eu gunoiul îndată.

(Mama iese din cameră bombănind.)

Atenţie! *Nu te lăsa influenţat de comentarii care cuprind mesaje de tipul şantajului, ca „După tot ceea ce am făcut pentru tine...“. Ele nu au nici un fel de legătură cu discuţia în curs.*

Atenţie! *Precizează clar că nu ai intenţia de a te lăsa hărţuit.*

Atenţie! *Rămâi politicos.*

Atenţie! *Repetă ceea ce ai de spus până s-a înţeles.*

Poţi să spui un „nu“ foarte limpede fără a deveni agresiv sau nepoliticos. Rezultatul îl obţii prin simpla repetare a mesajului. Nu te lăsa derutat de

acuzaţii sau de tentative de şantaj emoţional. Insistă asupra a ceea ce ai afirmat înainte şi vei ajunge la rezolvarea dorită.

După ce ai repetat acest gen de experienţă de câteva ori, cei din jur vor începe să înţeleagă că nu (mai) eşti dispus să-ţi asumi răspunderi suplimentare sau să faci sluj la ordin şi, în scurt timp, vei remarca singur că pretenţiile lor absurde sau exagerate încetează. Ai devenit mai sigur pe tine, iar oamenii te vor respecta pentru acest lucru.

DACĂ FAC CEA MAI MICĂ GREŞEALĂ, SIMT NEVOIA SĂ IAU TOTUL DE LA CAPĂT

Dacă, scriind o scrisoare, greşeşti un cuvânt şi trebuie să-l „tai" cu o linie, mototoleşti hârtia şi o arunci? Dacă abia ai intrat în camera de zi, iar cineva care trecuse înainte îndoise un colţ al covorului, te şi repezi să-l îndrepţi şi să netezeşti franjurile?

Ţi se pare insuportabil faptul că ceilalţi oameni nu sunt perfecţi? În acest caz, consideri la fel de insuportabilă ideea că îţi ai şi tu defectele tale şi că nici tu nu eşti scutit de a comite erori. Fie că te afli acasă sau la serviciu, acest lucru înseamnă că te laşi prins de grija pentru amănunte neînsemnate, riscând să nu mai ştii care sunt lucrurile importante ce trebuie făcute.

Când ai de dat două telefoane urgente şi de dictat trei scrisori la fel de urgente, vei rămâne mult în urmă cu lucrările programate dacă îţi pierzi timpul încercând să te decizi dacă îţi place sau nu că secretara ta are obiceiul să dactilografieze la un rând şi jumătate în loc de două rânduri. Când ai multe de făcut acasă, îţi iroseşti energia dacă te apuci să speli pardoseala bucătăriei de fiecare dată când calcă cineva pe acolo.

Stabileşte-ţi priorităţile. Nimeni nu a reuşit vreodată să controleze totul şi în mod permanent; nici tu nu eşti mereu în formă maximă. Nimeni nu este perfect – toţi comitem greşeli, iar acest lucru *este normal*. Nu eşti cu nimic inferior altora pe motiv că ţi se întâmplă să greşeşti uneori.

Dacă vrei, îţi poţi aduce aminte că, probabil, unul dintre părinţii tăi, ori poate amândoi, aparţinea(u) acelui gen de oameni care sunt greu de mulţumit. Poate că îţi adorai mama, să zicem, dar indiferent cât te străduiai, tot nu simţeai că i-ai câştigat aprobarea. Poate că îţi arăta afecţiune *numai* în măsura în care te supuneai regulilor stabilite de ea.

Copiii au nevoie să se ştie iubiţi şi încearcă orice ca să dobândească această dragoste. Uneori, ei se simt teribil de frustraţi – oricâtă osteneală şi-ar da, nu reuşesc niciodată pe deplin pentru că nu ajung să cunoască *toate* regulile.

Dar nu are nici un rost să continui acest joc în anii maturităţii – meriţi o soartă mai bună decât atât. Fă o listă cu tot ceea ce-ţi place la tine însuţi. Nu te grăbi, adaugă noi elemente, pe măsură ce îţi vin în minte. Ai simţul umorului? Eşti respectuos şi capabil de compasiune? Ştii să fii amuzant? Eşti un prieten credincios? Te interesează sincer oamenii? Notează totul pe listă. Recitește-o în fiecare zi. Poţi să o mai şi completezi. Vezi? Acesta eşti tu!

Începe să te porţi cu tine însuţi cu aceeaşi bunătate cu care te-ai purta cu cineva străin care are calităţile tale. Fii blând cu tine însuţi, nu aspru şi absurd de exigent. Acordă-ţi încă şi încă o şansă. Renunţă la regulile care ţi-au fost fixate încă de când erai copil – regulile acelea sunt vechi şi depăşite. Ele trebuie revizuite. Împrejurările s-au schimbat, tu nu mai locuieşti împreună cu părinţii şi a venit timpul să-ţi stabileşti reguli noi, care să ţi se potrivească. Vei vedea că, fiind mai îngăduitor cu tine însuţi, poţi obţine rezultate mai bune în activitate şi îţi diminuezi stresul, prin simplul fapt că devii mai relaxat.

NOTĂ: ***Cel mai bun prieten al tău eşti chiar tu. Fii îngăduitor cu tine însuţi.***

CÂND AJUNG ACASĂ, AM NEVOIE DE MULT TIMP PENTRU A IEŞI DIN ATMOSFERA DE LA SERVICIU

Dacă aşa stau lucrurile, te afli deja în spirala de accentuare a stresului, iar această situaţie nu este acceptabilă decât pentru scurt timp. Cât te găseşti în această perioadă stresantă, ai grijă să-ţi rezervi weekend-urile pentru odihnă. Dacă nu poţi, redu-ţi programul de lucru, fie începându-l ceva mai târziu dimineaţa, fie încheindu-l mai devreme seara. Apoi, după ce ţi-ai terminat proiectul sau lucrarea la care ai muncit în ritm atât de susţinut, ai grijă să-ţi iei o vacanţă înainte ca o altă lucrare ugentă să se ivească la orizont. Spune tare şi clar la toată lumea că ai nevoie de o vacanţă şi că vei pleca. Anunţă şefii şi colegii imediat ce eşti sigur că poţi să pleci. Dacă apare ceva presant, îţi vor găsi ei un înlocuitor temporar.

Nu te încărca cu toate grijile şi necazurile companiei sau lumii. Umerii tăi nu sunt cei ai lui Atlas, iar dacă greutatea poverii te striveşte, nu vei mai fi bun de nimic, nici pentru firma la care lucrezi, nici pentru tine însuţi. Nu cădea pradă autoiluzionării că ai fi de neînlocuit. Dacă şefii tăi şi familia ta doresc să dai tot ceea ce ai mai bun, trebuie să-ţi asigure şi răgazul de care ai nevoie ca să-ţi reîncarci bateriile.

Copiii tăi, la rândul lor, să înţeleagă că nu eşti sclavul nimănui. Tot ţie îţi revine rolul de a-i învăţa acest lucru: îndată ce ating o anumită vârstă, e cazul să-şi asume o parte din griji, treburi şi obligaţii, fără să mai aştepte să-i serveşti. Nu ezita să-ţi faci puţin timp pentru tine însuţi – fie şi numai o jumătate de oră pe zi. Familia se va obişnui cu ideea şi, treptat, vei putea să-ţi extinzi acest mic interval consacrat propriei relaxări.

Te poţi deconecta de atmosfera de la serviciu schimbând, din când în când, decorul. De exemplu, cu o mică excursie de weekend, o vizită la prieteni sau practicarea unui hobby ori a unei activităţi noi. Ideea este ca, prin aceste activităţi de petrecere a timpului liber, să elimini stresul provocat de problemele de serviciu. Cu cât mai intens este stresul, cu atât mai puţin obositoare trebuie să fie activităţile menite să te relaxeze. Altfel, nu are nici un rost să schimbi încordarea din cursul săptămânii cu cea a unei partide de squash sau a unor plimbări prea extenuante. Cuvântul-cheie este „distracţie", înţeles, de ce nu, şi ca „distragere de la" munca obişnuită. Chiar dacă stai la birou toată săptămâna, fără să faci vreun exerciţiu fizic, nu înseamnă că ai prospeţimea unui trandafir de cum intri în weekend. Stresul mental, aşa după cum am văzut, are consecinţe pe plan fizic. În condiţiile în care lucrezi sub mare tensiune, corpul tău se va simţi ca după un efort fizic extrem de solicitant. Iată de ce nu este recomandabil ca în orele de odihnă să ai activităţi la fel de obositoare ca şi serviciul. În caz contrar, te suprasoliciţi – e ca şi cum ai accelera fără să decuplezi frâna. Mai devreme sau mai târziu, motorul cedează. Alege un sport mai degrabă în stare să te amuze şi să-ţi pună în mişcare muşchii, dar cu moderaţie. După aceea, uită-te în oglindă. Dacă arăţi ca moartea în vacanţă, înseamnă că, pe undeva, ai cam exagerat.

Dacă nu te interesează practicarea unui sport sau dacă nu-ţi place să frecventezi cursuri de pictură, măcar modifică-ţi rutina cotidiană, atunci când ajungi acasă, către seară. Făcând mereu aceleaşi gesturi, în aceeaşi ordine, îţi rămâne prea mult timp să te gândeşti la... problemele de serviciu pe care nu le-ai lăsat la uşă. Schimbă-ţi hainele, stai de vorbă cu soţia (soţul), faceţi dragoste în camera de zi în loc de dormitor (dar trimite mai întâi copiii la cinema!), ascultă puţină muzică şi nu, ca în fiecare seară, televizorul, fă o baie la lumina lumânărilor sau invită-ţi soţia (soţul) la restaurant. Sărbătoreşte faptul că trăieşti, în ciuda problemelor de la slujbă.

Hotărăşte-te şi obişnuieşte-te să separi viaţa particulară de cea de la serviciu. Nu lăsa preocupările acestuia din urmă să-ţi invadeze existenţa. Viaţa ta particulară este la fel de importantă ca cea profesională. Oamenilor care trăiesc numai pentru munca lor le este deosebit de greu să se acomodeze cu ideea retragerii din activitate, tocmai pentru că, în afara serviciului, viaţa lor e goală şi intră în derivă, nemaiavând cu ce să-şi umple ziua şi mintea.

SUNT MEREU IRASCIBIL, AGRESIV ȘI GATA SĂ IZBUCNESC ÎN PLÂNS

Aceste simptome apar când te afli mai sus pe spirala stresului. Dacă de obicei ești o persoană liniștită și veselă, iată că irascibilitatea și tendința de a izbucni în plâns constituie o schimbare serioasă la nivelul personalității – brusc, constați că nu mai ești tu însuți.

Iritabilitatea, agresivitatea și lacrimile au un punct comun: exprimă, toate, teama. Sub imperiul temerii, unii se retrag (plânsul este o formă de retragere) iar alții atacă (irascibilitatea și agresivitatea) – cauza de fond rămâne însă aceeași.

Senzația de a fi hăituit exercită o asemenea presiune, încât omul își iese din fire. În această stare, el spune sau face lucruri care nu-i sunt caracteristice și, după ce se „răcorește", le regretă, dar răul este deja comis și greu de reparat.

Dacă izbucnirea în plâns nu are efect vătămător asupra celor din jur, irascibilitatea și agresivitatea nu sunt tot atât de inofensive. Ele se pot dovedi chiar destul de dăunătoare. De obicei, subordonații sunt cei care au de suportat neplăcerile.

Iritabilitatea permanentă poate declanșa lanțuri de reacții mai complexe decât ne-am aștepta. O asemenea proastă dispoziție care apare la serviciu nu o poți lăsa în urma ta, încuiată într-unul din sertarele biroului. O iei cu tine acasă și, dacă nu ai avut o altă ocazie de a mai elimina câte ceva din tensiune, pentru că ai avut ședințe tot restul zilei, iar secretara se „evapora" imediat ce te apropiai de ușa biroului, îți verși nervii pe soț(ie) și pe odrasle. Chiar dacă nu începi să țipi la ei, tot creezi o atmosferă încordată iar ceilalți se pomenesc mergând în vârful picioarelor – copiii „dispar" în camera lor, soțul (soția) te întreabă ce ai, la care răspunzi, bineînțeles, „Nimic, ce să am? Oare nu poți să mă lași în pace?". Atunci soțul (soția) se supără și nu-ți mai vorbește și, brusc, ai o revelație cumplită: nu te iubește nimeni.

Rata divorțurilor este foarte mare în căsniciile unde unul sau amândoi soții au posturi în care sunt expuși unui stres intens. Stresul este molipsitor, ca în exemplul de mai sus – el trece de la un soț la celălalt, și de la ei, la copii. Din cauza stresului adulților, copiii riscă să se îmbolnăvească și să manifeste fenomene de enurezis, hiperactivitate, convulsii. S-a demonstrat că aceste simptome dispar de îndată ce mama sau tatăl copilului se supune unui tratament împotriva stresului.

Orice dezechilibru își are consecințele sale. Într-un fel, în cadrul „sistemului" familial, copilul-problemă servește ca țap ispășitor și este foarte util pentru părinți, care, în această situație, pot pretinde că, de fapt, copilul este cel care reprezintă factorul perturbator al armoniei familiale, ceea ce-i scutește de a mai căuta motivele reale ale proastei funcționări a cuplului. Iată de ce

este atât de greu să-i determinăm pe părinţi să se supună terapiei. Ei continuă să susţină că nu ei sunt cei care au probleme, ci copilul.

Dacă acest serviciu stresant pe care îl ai *îţi place* şi nu vrei să îl schimbi cu un altul, atunci trebuie să-ţi schimbi atitudinea. Pentru toată lumea, ziua are douăzeci şi patru de ore. În condiţiile în care, la sfârşitul ei, nu-ţi rămâne un răgaz în care să te bucuri de ceea ce ai realizat, înseamnă că nu faci ceea ce trebuie, că ceva nu este chiar în ordine. Învaţă să-ţi creezi mici „insule" de liniște şi calm pentru tine însuţi.

- Dacă este posibil, nu răspunde la telefon în primele zece minute după ce ai ajuns la birou.
- Relaxează-te. Fă un pas mental înapoi faţă de munca ta. Verifică-ţi respiraţia, descleştează maxilarele, destinde umerii şi desfă pumnii. Ai grijă să fii decontractat, nu încordat.
- Aminteşte-ţi de succesele deja obţinute, de împrejurările în care ai reuşit să te depăşeşti pe tine însuţi. Nu contează dacă acest lucru s-a întâmplat chiar ieri sau acum douăzeci de ani – un succes rămâne un succes. Faptul de a te gândi la succes creează premisele succesului.
- La sfârşitul zilei, pune-ţi întrebarea dacă ai făcut tot ceea ce puteai face, dacă ţi-ai dat toată osteneala. Dacă răspunsul este afirmativ, înseamnă că nu ai ce să-ţi reproşezi. În cazul când nu ai obţinut tot ce doriseşi, nu te poţi învinui că nu ai încercat din răsputeri. Scrie o mică notă cu ce ţi-a mai rămas de realizat şi lasă-ţi-o pe birou, pentru a doua zi: dacă ţi-ai trecut gândurile pe foaia de hârtie, înseamnă că ţi le-ai scos din cap.
- Dacă, în cursul serii, îţi mai aduci aminte de altele, notează-le, ca să nu le uiţi.
- Gândeşte-te dacă trăieşti într-adevăr aşa cum îţi doreşti să trăieşti.
- Fă un efort conştient de a vorbi, merge şi mânca încet. Începe cu ce ţi se pare mai uşor dintre acestea. Roagă pe cineva să-ţi amintească, din când în când, de această hotărâre de a-ţi reduce ritmul. Fă totul, în mod deliberat, mai încet. Dacă reduci ritmul mişcărilor, la rândul ei şi mintea se poate relaxa mai bine.

LA REVENIREA DIN CONCEDIU, RELAXAREA DISPARE IMEDIAT CE INTRU PE UŞA BIROULUI

Atmosfera vacanţei şi relaxarea creată de ea ar trebui să dureze un pic mai mult, dincolo de primele zile de la revenirea din concediu. Dacă nu se întâmplă astfel, înseamnă fie că nu ai reuşit să te relaxezi cu adevărat, fie că serviciul (tipul, ori nivelul ierarhic) nu este ceea ce îţi trebuie.

Ia-ţi un mic răgaz ca să te gândeşti bine la postul pe care îl ocupi. Îţi place realmente ceea ce faci? Este acest lucru în armonie cu propriul tău sistem de valori etice? Ţi se oferă posibilitatea de a-ţi pune în valoare talentele? În ce fel de atmosferă lucrezi – relaxată sau tensionată? Îţi place să vii la slujbă, dimineaţa, sau te cuprinde oroarea? Ai, în general, sentimentul că ai succes în ceea ce faci? Primeşti un salariu adecvat? Ocupi un serviciu care presupune deplasări şi călătorii frecvente? Dacă da, te deranjează acest lucru sau îţi creează probleme în relaţiile de familie? Ţi-ai ales tu acest loc de muncă sau ţi l-a ales altcineva? Continui să încerci să le faci pe plac sau să-i satisfaci pe părinţii tăi, care au ţinut ca tu să preiei afacerile familiei? Te-ai făcut funcţionar numai fiindcă, la momentul respectiv, aceasta era considerată o carieră potrivită? Ai fost obligat să intri în serviciu când, în fond, ai fi dorit să-ţi continui studiile?

Nu te îndemn să-ţi prezinţi demisia chiar de mâine şi să devii îndată grădinar peisagist sau crescător de câini, într-un colţ de ţară. Cu toate acestea, este important să fii conştient de motivele datorită cărora te afli în slujba în care eşti.

Dacă ajungi la concluzia că nu faci chiar ceea ce ar corespunde intereselor tale, poţi să începi, treptat, să iei măsuri. Slujba în sine, îţi spui, nu ar fi rea, dar punctul tău forte ar fi într-o activitate administrativă şi nu în domeniul managementului, ca acum. Poate se iveşte un post liber, astfel că e bine să fii pregătit pentru o asemenea rocadă. Când îţi cunoşti preferinţele, sesizezi mai repede oportunităţile apărute.

Pe de altă parte, s-ar putea să nu fii foarte încântat de serviciul actual, dar să ai impresia că, pentru moment, dispui de prea puţine şanse de a pleca sau de a face o asemenea rocadă în cadrul aceleiaşi instituţii sau firme. În acest caz, lipsa de stimulente ar fi contracarată prin nişte cursuri serale, care te-ar ajuta să-ţi descoperi, să perfecţionezi şi pui în valoare capacităţile şi interesele. Nu este neapărat necesar să te înscrii la cursuri „de meserie" – poţi foarte bine să alegi altele, din acelea „inutile", dar care te-ar amuza.

Totuşi, indiferent *ce* post ai, un lucru rămâne foarte important: fă-ţi treaba cât de bine eşti în stare. Aceasta contează enorm pentru respectul de sine. Chiar dacă serviciul tău este să cureţi podelele, ar trebui să ai grijă să te achiţi de îndatoririle tale cât poţi de bine. Concentrează-te asupra a ceea ce ai de făcut. Nu dactilografia şi înainta spre semnare o scrisoare neverificată şi necorectată. Şi nu-ţi lăsa şeful să plece fără a-ţi da instrucţiuni amănunţite. Dacă el (ea) are pretenţia să se lucreze bine, are şi îndatorirea de a explica clar ce aşteaptă de la tine. Fii mândru de munca ta. Este propria ta oglindă. Dacă eşti neglijent la serviciu, probabil ai obiceiul de a fi neglijent în general.

NOTĂ: ***Exteriorul reflectă imaginea interiorului.***

DE CÂND MĂ SIMT ATÂT DE STRESAT, AM PROBLEME SEXUALE

Acesta este un alt efect fizic secundar al stresului: inactivarea centrului plăcerii. În timp de război, primele care se închid sunt magazinele de delicatese și locurile de distracție.

Așa cum am mai menționat, corpul reacționează la stres fie pregătindu-se să atace, fie bătând în retragere. Instinctul de reproducere se împotrivește, așadar tinde să fie inhibat. Trupul devine încordat, mai ales zona dorsală, umerii și regiunea stomacului, iar dacă nu înveți să te relaxezi, tensiunea se va acumula exact în jurul acestor arii sensibile. Dacă ții să faci loc excitației sexuale, este necesar să elimini această tensiune, dar nu o poți înlătura decât încetând să te mai gândești la problemele care ți-au creat-o.

Iată, încă o dată, un excelent exemplu al modului cum gândirea influențează funcțiile corpului. Există o legătură directă între nivelul conștient și subconștient, între creier și sistemul nervos. Sexul reprezintă una dintre ultimele pulsiuni instinctive pe care le mai avem, iar pentru satisfacerea sa, este vital necesară armonia dintre trup și spirit.

Sexul începe în creier. Te simți excitat pentru că te gândești la persoana iubită, pentru că privești o imagine stimulatoare, pentru că visezi ceva excitant. Altfel spus, este important ca mintea să aibă de-a face cu gânduri sau imagini de această natură. Ca urmare, corpul se relaxează, mușchii se destind, iar sângele „aleargă", ascultător, în toate locurile cuvenite ale anatomiei tale, dându-le viață. Sexul este întotdeauna însoțit de imaginarea unor situații cu caracter sexual: încearcă să te exciți în timp ce te gândești la ceea ce ai mâncat la prânzul de ieri – pot să jur că nu reușești, cu atât mai puțin dacă te gândești la un lucru supărător, pentru că o asemenea preocupare stresantă creează tensiunea fizică, adică tocmai contrariul a ceea ce este necesar. Nu poți face dragoste dacă ești hipernervos sau iritat. În asemenea stări, oamenii nu prea suportă să fie atinși, darămite să fie atinși în acest fel special.

Faptul că ai probleme sexuale denotă fie o extenuare fizică totală, fie o incapacitate de a te deconecta de la problemele generatoare de stres. Corpul tău este ținut sub permanentă tensiune și nu are când să-și revină la normal. Când intri într-o asemenea stare, este ca și cum sistemul tău nervos s-a hipersensibilizat, ca și cum ai fi devenit „alergic" la problemele stresante. La cel mai mic semnal de alarmă, sirena se declanșează, țiuind, iar becurile încep să clipească – dacă ai fi relaxat, aceeași situație nici măcar nu ți-ar reține atenția timp de o secundă.

Astfel, conexiunea trup-minte se transformă într-un cerc vicios imediat ce începi să te lași stresat: problemele pe care le ai îți agravează stresul, iar stresul

agravează problemele, pentru că devii mai puţin capabil să le soluţionezi, simţindu-te prin urmare incompetent şi supus unei tensiuni tot mai mari, astfel încât îţi este din ce în ce mai greu să obţii vreun succes. La fel se întâmplă şi cu sexul. Cu cât încerci mai mult să ajungi la erecţie sau la orgasm, cu cât te străduieşti mai mult să-ţi opreşti ejacularea precoce, cu atât ai mai puţine şanse să reuşeşti.

NOTĂ: ***Cu cât îţi mobilizezi voinţa pentru a-ţi atinge un scop, cu atât vei avea mai puţine şanse de succes.***

Sexul nu are nici o legătură cu voinţa şi hotărârea – este, în schimb, strâns conectat cu relaxarea şi imaginaţia. Corpul tău nu poate fi pregătit pentru dragoste în condiţiile în care mintea cutreieră coclaurile, în loc să se concentreze asupra actului sexual.

TOCMAI AM SUFERIT UN ATAC DE CORD

... care, că tot veni vorba, nu a apărut din senin, nu ţi se pare? Simţeai, de o vreme, nişte dureri în piept şi în partea interioară a braţului, după ce înainte avuseseşi insomnii, dureri de cap, palpitaţii, tensiune şi, în general, ţi se părea dificil să te relaxezi şi aveai impresia că eşti la capătul puterilor. Poate că doctorul te-a avertizat asupra riscului de infarct în condiţiile în care continui să lucrezi în acest ritm, dar ţi-a fost mult mai uşor să iei nişte pilule contra durerilor de cap, altele contra hipertensiunii şi, în fine, nişte somnifere care, seara, să te scoată din circulaţie, ca să poţi adormi. Ce contează, ori somnifere, ori o sticlă de votcă şi gata cu insomnia! Cele două metode au un punct comun: sunt nocive. Slavă Domnului, azi cunoaştem bine atât efectele secundare ale pilulelor de dormit, cât şi pe cele ale alcoolului.

Ai primit o mulţime de semnale pe care ai preferat să le ignori, iar corpul tău nu a avut de ales – a făcut încă un pas şi te-a silit să-l bagi în seamă, cu o adevărată explozie de petarde. Acum nu mai ai încotro – *trebuie* să te odihneşti, pentru că „maşinăria“ e gata să iasă din uz.

Tu ai ales. Ai fi putut să nu ajungi aici, dacă luai, la timp, măsurile necesare. Acum, iată-te pe patul spitalului, cu adevărat scos din circulaţie, pentru o vreme, aşa că ar fi bine măcar să profiţi de timpul cât trebuie să stai liniştit ca să te gândeşti bine la ceea ce s-a întâmplat şi la ce poate fi făcut ca „istoria“ să nu se mai repete. Pentru că de repetat se va repeta, dacă vei continua să trăieşti ca şi până acum.

Faptul că ai suferit un atac de cord îţi va facilita lucrurile, întrucât, după o boală atât de serioasă, toată lumea se aşteaptă să-ţi mai reduci activitatea şi obligaţiile, în general. Cei care sunt la curent cu incidentul se vor arăta mai grijulii şi vor tinde să te ferească de stres. Profită din plin de această primă etapă: este momentul cel mai bun pentru a-ţi schimba atitudinea şi stilul de viaţă. Ţine bine minte: dacă nu iei măsuri să-ţi îndrepţi existenţa pe un nou făgaş, corpul tău te va sili s-o faci.

Ce spuneai înainte de infarct? Cum îţi justificai programul de activitate absolut suicidar pa care îl adoptaseşi? Că firma nu rezistă fără tine? Păi, uite că rezistă, nu-i aşa? Că nu voiai să ţi-o ia înainte alţi colegi mai tineri? Bine, dar chiar tu i-ai ajutat – acum cineva va trebui să te înlocuiască, iar acea persoană poate foarte bine să fie unul dintre aceştia.

Chiar dacă motivele tale au fost altruiste, adevărul este că au fost şi teribil de mioape. A venit preşedintele companiei în spital să-ţi mulţumească pentru că ţi-ai sacrificat sănătatea de dragul întreprinderii lui? Nu ştiu de ce, dar parcă mă cam îndoiesc. Şi la ce ţi-ar folosi cuvintele frumoase din ferpar, dacă tot trebuie să te uiţi la flori dinspre rădăcină spre petale, o dată ce îţi cresc pe piept?!

Este vorba despre viaţa *ta*, iar timpul ţi se scurge printre degete, ca nisipul. Nici nu bagi bine de seamă când mâine a devenit deja ieri. Viaţa se derulează în fiecare zi, aşa că trăieşte-o, clipă de clipă. Spectacolul este, într-adevăr, „pe viu“ – este chiar premiera, nu o simplă repetiţie generală cu costume.

Contează să-ţi găseşti fericirea. Nu amâna acest lucru pe săptămâna viitoare, deoarece pentru tine s-ar putea să nu mai existe o săptămână viitoare. Fii pe deplin conştient că, ei bine, da, ziua de astăzi este prima din restul zilelor care îţi mai rămân de trăit; că fiecare zi este preţioasă şi că nu-ţi dai niciodată mai bine seama de acest adevăr, decât atunci când eşti grav bolnav.

Începe să te gândeşti la priorităţile tale de pe vremea tinereţii – familia, prietenii, călătoriile, relaxarea la soare, un hobby. Ce s-a întâmplat cu toate acestea? Unde au dispărut? Tu însuţi ai renunţat la acest fel de viaţă – l-ai înlocuit cu un altul, unde pe primul plan stau munca şi ambiţia, numai că aranjamentul nu e bun. Capul conduce, iar inima suferă. Doar schimbarea aranjamentului te poate feri de o altă apariţie, de această dată chiar catastrofală, a bolii.

Când stai şi te gândeşti la problemele care ţi-au distrus sănătatea, le vezi aşa cum şi sunt, adică neînsemnate în comparaţie cu şansa de a apuca, de a mai apuca, să priveşti încă un răsărit de soare. Dimensiunile lor ajung ridicol de mărunte când le analizezi din patul de la secţia de reanimare.

Regăseşte-ţi priorităţile şi aşază lucrurile la locurile lor, după importanţa lor reală. Nu numai în muncă şi în succesul profesional îţi poţi găsi fericirea şi

starea de mulţumire. Viaţa are mult mai multe faţete iar tu încă nu ţi-ai pierdut-o. Încă eşti aici – ţi s-a mai dat o şansă. Profită de ea!

NU AM TIMP PENTRU PAUZE

... atunci, fă-ţi timp! Pauzele sunt foarte importante. Cu cât munceşti mai mult, cu atât mai numeroase sunt pauzele de care ai nevoie. Ele nu reprezintă un lux, ci o nevoie absolut reală. Numai astfel gândirea îţi rămâne limpede, îţi poţi concentra forţele, îţi păstrezi obiectivitatea şi îţi menţii sănătatea – cu alte cuvinte, numai datorită pauzelor eşti în stare să lucrezi mai eficient.

Este greşită opinia după care cine munceşte continuu munceşte mai bine şi e mai productiv. Realitatea este exact pe dos. Maniacii muncii nu obţin rezultate mai bune decât semenii care îşi iau pauze – ei doar creează impresia că sunt mereu ocupaţi. Este mai mult ca sigur că nu ei vin cu ideile şi soluţiile cele mai valoroase, pentru că, de regulă, sunt persoane care nu văd pădurea din cauza copacilor. În plus, nici nu se distrează lucrând. Munca nu trebuie neapărat să fie o corvoadă. A avea o funcţie de răspundere nu presupune a arăta tuturor o figură încruntată.

Nu ai remarcat că, prin birouri, există întotdeauna două grupuri de oameni? Primul grup pleacă regulat la masă, în timp ce al doilea (mai puţin numeros, de obicei) îşi mănâncă sandvişul la birou, continuând să mâzgălească la un raport şi împrăştiind firimituri de pâine peste tot. De ce faci şi tu parte din acest al doilea grup? Crezi că a-ţi lua o pauză de masă este acelaşi lucru cu a fi leneş, deşi *tu* ştii că nu eşti leneş, nu-i aşa? Şi atunci, nu cumva te temi că *ceilalţi* te-ar lua drept leneş? Aceasta denotă o acută lipsă de încredere în tine însuţi şi în calitatea muncii tale. Dacă ai fi satisfăcut de felul cum lucrezi şi de randamentul tău, ai putea să-ţi iei o pauză fără să te preocupe altceva, tocmai pentru că o meriţi.

Şi, în afară de aceasta, de unde ştii că ar exista obiecţii dacă ai pleca şi tu la masă? Ţi-a spus vreodată şeful ceva în acest sens? Dacă nu, înseamnă că poţi presupune că nu are nimic contra. Dacă şeful pleacă să ia masa, îţi propun să-i urmezi exemplul – dacă el are dreptul la o pauză, atunci, în mod automat, îl ai şi tu.

Dacă şeful tău nu ia niciodată pauze de masă, i-ai face un mare serviciu arătându-i că nu astfel trebuie procedat. Numai pentru că el este un maniac al muncii nu înseamnă că tu trebuie să-ţi ruinezi sănătatea, asemenea lui. Fii foarte ferm în hotărârea de a-ţi lua pauza de prânz. Ţine-ţi contractul de muncă în sertarul biroului şi aruncă o privire asupra lui înainte de a pleca. Acolo stă scris limpede: „Programul începe la ora 9 şi se termină la ora 17, cu o oră

întrerupere pentru masa de prânz.“ Vezi? E scris negru pe alb. Eu te sfătuiesc să-ţi respecţi contractul de muncă.

Dacă şeful eşti chiar tu, mi-e teamă că în contractul tău nu se stipulează nimic în legătură cu pauza de masă, deşi sunt menţionate alte privilegii ca maşina firmei, cota ta personală din acţiuni şi gratificaţiile. Ţine minte, totuşi, că toate aceste „cadouri“ nu-ţi servesc la nimic dacă te îmbolnăveşti de ulcer sau faci o depresie. Din moment ce compania ţi-a oferit aceste privilegii, înseamnă că toată lumea se aşteaptă să profiţi de ele, ceea ce nu poţi face decât atâta timp cât eşti în plină sănătate.

PROGRAM

Sunt o persoană constructivă, cu o viziune pozitivă asupra vieţii. Ţin la mine şi la corpul meu. Iau pauze în mod regulat. Mă destind şi permit muşchilor să se destindă.

Mă simt bine. Nu mă tulbură nimic. Sunt calm şi stăpânit, respiraţia mea este ritmică şi egală. Sunt profund relaxat şi o senzaţie de calm desăvârşit îmi cuprinde trupul şi spiritul. Lucrurile care altădată mă supărau acum mă liniştesc şi mă relaxează.

Tot ceea ce fac, fac bine, eficient şi fără efort. Ştiu că pot face faţă la orice mi s-ar întâmpla, iar această certitudine mă face să fiu puternic. Reuşesc uşor să realizez ceea ce îmi pun în gând.

Încrederea în forţele mele este zi de zi mai mare, pentru că devin zi de zi mai puternic. Sunt din ce în ce mai plin de forţă.

Imediat ce plec de la serviciu, mă deconectez de la problemele de acolo, iar când mă culc, adorm numaidecât. Dimineaţa, mă trezesc şi mă simt plin de energie. Aştept cu nerăbdare fiecare nouă zi şi sunt mulţumit şi plin de încredere în legătură cu munca mea.

MINI-PROGRAM

Nimic nu mă supără. Încrederea în mine e solidă ca o stâncă.

sau

Succesul este cert. Îmi realizez ţelurile fără efort.

sau

Relaxarea vine uşor. Organismul meu recuperează rapid şi mă simt plin de energie după fiecare pauză.

ÎNGRIJORAREA ȘI REMUȘCAREA

- Dacă mă preocupă o problemă, nu pot să dorm.
- Sunt foarte îngrijorat atunci când am de dat examene și teste.
- Când mă frământă ceva, nu mai am chef de nimic.
- Îmi fac griji în legătură cu copiii.
- Dacă m-aș fi căsătorit cu o altă femeie, sigur aș fi fost mai fericit.
- Mă simt groaznic din cauza greșelii pe care am făcut-o.
- Mă simt vinovat pentru nedreptatea pe care am făcut-o cuiva.
- Dacă părinții mi-ar fi asigurat o pregătire mai bună, acum aș câștiga mai bine.

Grija și remușcarea ne irosesc cea mai mare parte a timpului. Din cauza lor pierdem multă energie, fără a realiza nimic. Faptele sunt consumate, ele nu mai pot fi schimbate. Grija și remușcarea nu ne ajută, ci doar ne creează o stare oribilă. Ambele constituie obiceiuri proaste, asemenea fumatului sau exceselor alimentare, și nu suntem obligați să ne lăsăm pradă lor pentru tot restul vieții.

A-ți face griji înseamnă a fi neliniștit cu privire la viitor. Oare o să mă împac bine cu noul meu prieten? Oare o să mă descurc fără el? Ce o să se întâmple dacă nu o să pot plăti factura asta? Oare fata mea o să ia examenul? Oare o să am succes în noul meu post? A-ți face griji semnifică a avea îndoieli în privința rezolvării fericite a unei situații sau a capacității tale de a-i face față. Și fiindcă te îndoiești, începi să-ți chemi în minte imaginile negative ale nenorocirii și eșecului.

Oare îți dai seama ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că îți imaginezi un sfârșit negativ, când în realitate dorești o soluționare pozitivă!

NOTĂ: ***Atunci când voința intră în conflict cu imaginația, învingătoare este întotdeauna imaginația.***

Lăsându-te în voia grijilor, nu numai că îți provoci nefericirea de moment, dar o faci mai probabilă și pe cea viitoare. Dacă îți faci griji în legătură cu

luarea de cuvânt de mâine, îţi încarci mintea cu imagini negative în care te vezi împiedicându-te pe când te îndrepţi spre podium, uitându-ţi acasă notiţele, uscându-ţi-se gura sau înecându-te tusea, bâlbâindu-te, tremurând, încurcându-te şi nefiind în stare să captezi atenţia celor care ar trebui să te asculte.

Cu asemenea gânduri ţesute în seara de dinaintea zilei celei mari, este sigur că vei petrece o seară agitată, zvârcolindu-te de pe o parte pe alta, şi te vei scula dimineaţa mai obosit decât fuseseşi atunci când te-ai culcat. Această situaţie îţi va accentua anxietatea cu încă un surplus de gânduri negre. Nu poţi avea capul limpede, aşa că devii şi mai îngrijorat să nu uiţi ceva şi, colac peste pupăză, îţi simţi stomacul strâns ghem, ca o piatră. Totul demonstrează încă o dată că sistemul tău nervos execută ordinele primite de la creier: „Atenţie, pericol! Toate sistemele în stare de alarmă."

Dacă *trebuie* să te gândeşti la speech-ul de a doua zi, imaginează-ţi-l ca pe un succes. În clipa când simţi strecurându-se cel mai vag gând negativ, pune-i capăt, alungă-l. Reaminteşte-ţi că eşti o persoană constructivă şi, prin urmare, nu-ţi mai poţi îngădui să anticipezi dezastre. Pune un gând nou, pozitiv, în locul fiecărui gând negativ care dă să ţi se furişeze în minte.

Vizualizează-te urcând treptele podiumului calm şi încrezător, vorbind cu o voce limpede şi egală. Vizualizează-ţi auditoriul ascultându-te cu interes, aprobându-te cu câte un mic gest din cap, zâmbindu-ţi, râzând la glumele tale şi, în fine, aplaudându-te furtunos la sfârşitul intervenţiei. Ai vorbit ca un expert, eşti aplaudat ca un expert. Vizualizează-te coborând de pe podium, lasă-te pătruns de sentimentul de mândrie şi satisfacţie pentru realizarea ta, imaginează-ţi oamenii cum vin să-ţi strângă mâna şi să te bată pe umăr.

Aceste imagini pozitive te vor ajuta să te concentrezi asupra succesului. Dacă te-ai pregătit bine, nu există absolut nici un motiv să te îndoieşti de succes. Gândeşte-te la succes cât poţi mai mult. Începe chiar din momentul când afli că vei lua cuvântul. Astfel, în subconştient, ţi se va imprima o imagine pozitivă care se va reactiva automat în ziua când te vei îndrepta spre microfon. Aceste tehnici dau rezultate, pentru că subconştientul nu are capacitatea de a face distincţia dintre un lucru pe care l-ai trăit în realitate şi unul doar imaginat. Subconştientul înregistrează orice este depozitat în „arhiva" sa. Astfel, dacă îţi umpli mintea cu imagini de calm şi succes, este ca şi cum deja ai fi ţinut, cu calm, un speech care s-a bucurat de succes. Dacă ai asociat ideea de a „ţine un speech" cu o stare de linişte şi de perfect autocontrol, această asociaţie de imagini s-a imprimat ca atare şi, în ziua luării de cuvânt, subconştientul „dă drumul la bandă", ajutându-te să vorbeşti cu uşurinţă şi să obţii succesul pe care l-ai anticipat, iar sistemul tău nervos intră în jocul dictat de imaginaţie, rămânând relaxat.

Gândirea pozitivă te introduce în exact aceeaşi stare în care te afli atunci când îţi faci rugăciunile. Te rogi să ieşi din situaţiile dificile, implori o rezolvare pozitivă gândindu-te în acelaşi timp la momentul când vei răsufla liniştit pentru că totul s-a terminat cu bine. Te rogi crezând că astfel te ajuţi singur. Iată că acum ai făcut tot ceea ce puteai face pentru a-ţi asigura o rezolvare fericită a situaţiei: ţi-ai imaginat succesul şi ai ajuns să ştii să crezi în el. O rugăciune nu îl transformă pe Dumnezeu, ci îl transformă pe omul care se roagă.

Atunci când îţi faci griji legate de bani, ai impresia că nu îţi stă în putere să schimbi datele problemei şi, de aceea, nici nu te mai gândeşti la altceva. Totuşi, eu susţin că, oricât de grave ar fi dificultăţile tale financiare, nu câştigi nimic intrând în panică. Probabil că acest lucru nu ţi se întâmplă acum pentru prima dată. Nu-i aşa că am dreptate să presupun că citeşti cartea de faţă într-unul din acele momente când suflă vântul prin buzunarele şi prin contul tău bancar, dar eşti acasă, cuibărit în fotoliu, şi nu pe parapetul unui pod de pe care ai sumbra intenţie de a sări în gol? Sau într-un adăpost clădit din cutii de carton? Păi vezi? Aceasta înseamnă că, deşi ai mai trecut prin perioade grele, ai reuşit, până la urmă, să ieşi din nou la suprafaţă. Nu ai nici un motiv să crezi că nu vei avea succes şi de această dată.

NOTĂ: ***Faptul că nu vezi nici o soluţie nu înseamnă că soluţia nu există.***

Adu-ţi aminte de vremea când te-ai aflat într-o situaţie similară şi de cum te-ai descurcat atunci. Singurul lucru demn de reţinut aici este că problemele sfârşesc întotdeauna prin a se rezolva.

Unul din pacienţii mei mi-a relatat cum, cu o lună înainte, rămăsese fără banii de care avea nevoie ca să achite o factură şi fără nici cea mai mică idee de a reintra în fonduri. Dar, în loc să-şi facă griji, s-a hotărât să lase lucrurile în voia lor şi, după trei-patru zile, a primit un cec – erau exact atâţia bani câţi îi trebuiau, iar suma reprezenta rambursarea costului unei perechi de pantofi pe care îi returnase fabricii, din cauza unui defect.

NOTĂ: ***Fă mai mult decât să crezi în minuni: fii convins că poţi conta pe ele.***

Oamenilor le vin cele mai grozave idei exact când se găsesc „la strâmtoare" – nevoia îl învaţă pe om. Ea este cel mai bun stimulent al gândirii creative. Este uluitor cum ne descurcăm să găsim bani pentru ceva ce dorim să facem – dacă realmente dorim. Cineva visează la o combină stereo. Se gândeşte la ea tot

timpul, astfel că are toate antenele „pe recepţie“ pentru orice ocazie ce s-ar putea dovedi prielnică şi care l-ar ajuta să câştige ceva bani în plus. Ocaziile prielnice apar întotdeauna în momentul potrivit.

Dacă nu obţii ceea ce vrei, înseamnă că te aşteaptă ceva şi mai bun. Dacă nu izbuteşti să ai casa pe care ai pus ochii, nu-ţi face sânge rău: înseamnă că nu era casa potrivită pentru tine.

Într-o zi m-am dus să cumpăr un covor oriental. Căutam unul de ocazie, aşa că am intrat într-un bazar. Nu după mult timp, am văzut un covor care mi-a plăcut, dar îndată mi-am dat seama că îmi uitasem banii acasă. M-am întors să-i iau, dar... covorul fusese deja vândut. Am refuzat să cedez în faţa dezamăgirii. Dimpotrivă, mi-am spus că acesta era un semn bun – urma deci să găsesc un covor şi mai frumos. Într-adevăr, câteva zile după aceea, într-un alt bazar am descoperit un alt covor, care mi-a plăcut mai mult decât primul şi care, pe lângă faptul că „mă aşteptase“, m-a costat şi jumătate din preţul covorului dintâi.

NOTĂ: ***Lucrurile sunt menite să se rezolve în chip fericit.***

Speră şi aşteaptă-te ca totul să meargă bine, fii convins că eşti un om norocos. Să nu crezi că te minţi singur – te ajuţi singur, venind în sprijinul intereselor tale şi amplificându-ţi şansele să reuşeşti.

Remuşcarea seamănă foarte mult cu excesul de grijă, cu deosebirea că reacţionează retroactiv, întrucât îţi faci griji în legătură cu ceva care deja s-a petrecut, cândva, în trecut. Te simţi vinovat sau ruşinat din cauza cine ştie cărei greşeli şi nu mai eşti în stare să depăşeşti momentul respectiv. Încerci să alungi aceste gânduri, dar ele revin, chinuindu-te. Cu toate acestea, răul a fost făcut şi, indiferent cât de adânc îl regreţi, de desfăcut nu-l mai poţi desface. Nu poţi da ceasul înapoi. Trecutul a trecut, dar de ce să nu-l utilizăm în mod constructiv?

Partea bună a greşelilor este că învăţăm din ele. Dacă ne-am comporta perfect, tot timpul, am rămâne mereu în acelaşi punct. Nu greşim decât atunci când lucrurile nu merg bine – doar astfel suntem obligaţi să căutăm soluţii noi. Dacă ţi se ivesc ceva probleme, nu opune rezistenţă. Eşti cu atât mai puternic cu cât îţi păstrezi flexibilitatea. Unele nenorociri te pot mătura ca un talaz uriaş. Supravieţuirea ta depinde numai de tine: ori te îneci, ori încaleci valul.

Dacă încerci să-i ţii piept sau să înoţi *contra* curentului, vei plăti un preţ de nervi şi de energie mult mai mare decât îţi poţi permite şi, în plus, nu ai nici o şansă de a ieşi la liman. Asigură-te că ştii să călăreşti coama talazului. În acest fel, profiţi de energia lui şi, totodată, eşti suficient de sus ca să vezi ce se întâmplă în jurul tău şi încotro te îndrepţi.

Revenind la problemele tale, aceasta înseamnă să le laşi să năvălească şi să urmăreşti, calm, cum se apropie. Necazurile arată cu atât mai urât cu cât te uiţi la ele de mai aproape. Deci priveşte-le prudent, şi apoi, cu toată atenţia, descompune-le în elementele lor componente, ca să poţi decide care va fi unghiul de atac ce îl vei alege. Dacă, în loc să dramatizezi situaţia, o analizezi lucid, ea îşi recapătă dimensiunile reale (adică mult mai reduse decât ai crezut la început) iar rezolvarea se conturează mai uşor.

Dacă soţul tău este „disponibilizat", treci urgent la explorarea problemei create. Vezi care este situaţia voastră financiară, adună toţi membrii familiei şi decideţi împreună în ce mod vă puteţi reorganiza viaţa pentru a face faţă împrejurărilor. Poate vreunul dintre ei să contribuie la venitul general? Sunt de aşteptat dificultăţi în găsirea unei slujbe echivalente? Cum stau lucrurile pe piaţa muncii, în momentul respectiv? S-ar găsi locuri de muncă similare într-o altă parte a ţării?

Să luăm exemplul unui meseriaş, să zicem un lăcătuş din zona de nord a Germaniei. Omul şi-a pierdut slujba. A încercat timp de peste un an să îşi găsească alta, iar economiile îi sunt pe terminate, când se hotărăşte să-şi ofere o vacanţă cu familia, undeva, în sudul ţării, ca să mai iasă cu toţii din stresul aşteptării şi nesiguranţei.

Într-o bună zi, se aşază în faţa rulotei ca să arunce o privire în ziarul local – şi ce să vadă? La rubrica ofertelor de serviciu, vede că există câteva locuri de muncă pentru meseriaşi de profilul său, chiar în imediata apropriere a staţiunii unde se aflau în camping. Reuşeşte să se înscrie pentru interviul de angajare din lunea următoare şi obţine slujba.

Un alt exemplu de „întoarcere" a problemei este cel al unui sătuc din Franţa, a cărui şcoală nu putea rămâne în funcţiune decât dacă avea înscrişi un minim de doisprezece elevi. Iată însă că a sosit şi ziua când numărul copiilor s-a redus – cei mai mari, plecând să-şi continue studiile, iar alţii care să-i înlocuiască nemaiexistând, din cauza tendinţei grupurilor tinere de a migra către oraşul vecin. Treptat, casele s-au golit, iar şcoala părea că va trebui să-şi închidă porţile.

Dar în loc să renunţe la luptă, sub avalanşa adversităţilor, primarul a publicat la rubrica de mică publicitate a câtorva cotidiane de mare tiraj un anunţ prin care făcea apel la familiile cu cel puţin şase copii, invitându-le să se stabilească în comuna lui şi asigurându-le chirii şi taxe şcolare minime. A primit atâtea cereri încât, în cele din urmă, numele fericiţilor aleşi au trebuit trase la sorţi. Iar şcoala, bineînţeles, a continuat să funcţioneze.

DACĂ MĂ PREOCUPĂ O PROBLEMĂ, NU POT SĂ DORM

Sigur că dacă te frământă un gând riști să ți se tulbure somnul, fie pentru că nu poți adormi chiar când te simți frânt de oboseală, fie pentru că, după un somn superficial, te trezești în toiul nopții, fără a mai fi în stare să ațipești la loc. O a treia posibilitate este să dormi noaptea, dar să te deștepți foarte devreme, cu vreo două ore înainte de ora ta de trezire.

Nopțile sunt dificile atunci când ai necazuri. Întunericul și liniștea din jur nu au cum să te distragă, iar faptul că ești culcat, inactiv și vulnerabil te face să cazi mai lesne în capcana gândurilor care ți se învârtesc la nesfârșit în minte. Nimic nu te scoate din această stare – telefonul nu sună, nu bâzâie nici soneria de la ușă, nu ai cu cine vorbi și nici treburi cu care să te „iei". Nu ai nimic de făcut. Ai vrea să adormi din nou, fiindcă te îngrijorează și oboseala care te va cuprinde încă de dimineață, astfel că, iată, ai două preocupări în loc de una și, ca și cum aceasta nu ar fi de ajuns, nici nu gândești foarte limpede, întrucât mintea ți-e semiadormită iar subconștientul semiactiv, și toate temerile se amestecă și se amplifică reciproc. Tocmai acesta este motivul pentru care metodele de combatere a excesului de griji nocturne diferă de metodele pe care le recomand în varianta diurnă a situației.

Înainte de a examina, pe scurt, diversele aspecte ale tulburărilor somnului, să notăm câteva repere generale pe care ar trebui să le avem în vedere, în cazul când suferim de insomnie.

- Nu bea ceai sau cafea după ora 18.00. Aceste băuturi au efect stimulator, iar organismului îi trebuie ore întregi ca să le elimine.
- Nu consuma prea mult alcool (dacă chiar trebuie să consumi așa ceva), mai ales seara. Alcoolul este un depresiv.
- Cu două ore înainte de ora de culcare, ar trebui să începi să te destinzi, atât mental, cât și fizic. Filmele horror nu sunt tocmai potrivite să-ți liniștească mintea, așadar, în perioadele de dificultate, înlocuiește obișnuita vizionare tv cu o distracție mai puțin obositoare. Ieși să faci o mică plimbare, ascultă o muzică deconectantă, ocupă-te de grădinărit, apucă-te să-ți cârpești șosetele sau uită-te prin reviste. Pregătește-ți, pas cu pas, corpul și mintea pentru somn.
- Stabilește-ți o anumită rutină de culcare. Culcă-te la oră fixă.
- Nu lua somnifere pentru o perioadă lungă de timp.
- Nu dormi după-amiaza. Păstrează-ți somnul pentru noapte.
- După ce te-ai întins în pat, fă unul din exercițiile de relaxare din cartea de față. Sau poți să-ți cumperi benzi cu exerciții înregistrate. Ascultă-le pe un aparat stereo sau hi-fi în timp ce stai culcat.

Dacă nu poţi adormi, verifică atent dacă ai respectat toate punctele de pe lista de mai sus. Dacă le-ai respectat şi tot nu reuşeşti să-ţi găseşti somnul, încearcă reţeta „intenţiei paradoxale". Această tehnică a fost aplicată cu mare succes de către mulţi dintre pacienţii mei. Ideea pe care se bazează este următoarea:

NOTĂ: ***Cu cât îţi mobilizezi voinţa pentru a atinge un scop, cu atât vei avea mai puţine şanse de succes.***

Aceasta înseamnă că succesul relaxării este invers proporţional cu îndârjirea cu care încerci s-o realizezi, dar mai înseamnă şi reciproca: cu cât te forţezi să rămâi treaz, cu atât ţi-e mai somn.

Pentru a putea aplica această „lege", este necesar să-ţi priveşti insomnia din cu totul altă perspectivă. În loc să-ţi spui „*Trebuie* să adorm", gândeşte: „Indiferent ce se întâmplă, *nu trebuie* să adorm acum. Sunt hotărât să stau treaz toată noaptea. Trebuie să fac toate eforturile posibile să-mi ţin ochii deschişi. Sub nici un motiv nu trebuie să-i las să se închidă, nici măcar pentru o clipă. Trebuie să rămân treaz cu orice preţ." Apoi fă *realmente* un efort să rămâi treaz. Vei vedea că îţi vine din ce în ce mai greu să ţii ochii deschişi. Cu cât încerci mai mult, cu atât reuşeşti mai puţin şi, înainte de a-ţi da seama, ai şi adormit.

Dacă te trezeşti în mijlocul nopţii, nu te supăra. Întoarce-te pe partea cealaltă şi asigură-te că ai o poziţie confortabilă, care să te ajute să readormi atunci când îţi revine somnul.

Închipuie-ţi că te vezi aşa cum stai întins în pat – ca şi cum ar fi un film în care ai apărea tu. Vizualizează-te alungând toate gândurile din minte (ale mele, nu ştiu de ce, iau întotdeauna forma unor boabe de fasole abia încolţite) şi punându-ţi-le într-o punguliţă de pânză, legând bine baierele punguţei şi ducând-o din dormitor, în bucătărie. Apoi imaginează-ţi cum închizi punguţa într-un bufet, te întorci în dormitor şi te întinzi în pat exact în poziţia în care eşti acum. Începe să-ţi repeţi în minte unul dintre mini-programele de la pagina 85. Repetă-ţi-l mecanic, de zece ori la rând, fără întrerupere, apoi de douăzeci de ori, fără întrerupere, apoi de treizeci de ori. Încearcă să absorbi înţelesul propoziţiei. Dacă nu poţi, nu te descuraja. Înţelesul va intra oricum în subconştient. Altminteri este, desigur, plictisitor să repeţi ceva, la nesfârşit. Este atât de plictisitor, încât ţi se face somn, ca să nu mai spun că astfel te baricadezi împotriva grijilor, pentru că înlocuieşti gândurile negative, cu gânduri pozitive.

O altă metodă de rezolvare a problemei întreruperii somnului este să te scoli din pat şi să faci ceva care te calmează. Ascultă din nou banda cu înregistrarea exerciţiului de relaxare sau o muzică liniştitoare ori reciteşte

Programul. Ia lucrurile în uşor – nu este nevoie să te îngrijorezi. Se mai întâmplă. Sigur că te vei simţi mai odihnit dimineaţa dacă noaptea ai dormit bine, dar dacă îţi faci probleme că nu dormi bine, este şi mai rău. Dacă nu poţi dormi, măcar nu te enerva. Cu cât opui mai multă rezistenţă, cu atât îţi vine mai greu să-ţi atingi scopul.

Dacă poţi dormi noaptea, însă te trezeşti foarte devreme, ar trebui să faci un efort să readormi, oricât ţi s-ar părea că nu mai merită sau că nu mai ai destul timp. Trebuie ca, treptat, să te disciplinezi să dormi mai mult. Dacă sistemul nervos se perturbă, ai nevoie de un pic de timp pentru a-l readuce în stare de calm, chiar dacă ai lăsat în urmă grijile, iar problema care te-a preocupat este deja rezolvată. Corpul reacţionează mai lent şi trebuie să ai răbdare cu el. Fă apel la mini-program aşa cum am arătat mai sus; chiar dacă nu mai adormi la loc, cel puţin te calmezi. Dacă vei proceda astfel în mod regulat, vei constata că, într-o bună dimineaţă, corpul tău „uită“ să se mai trezească atât de devreme şi, din moment ce acest obicei a fost întrerupt, vei reintra într-un ritm de somn normal, deşteptându-te numai atunci când sună deşteptătorul.

PROGRAM

Noaptea blândă şi liniştitoare mă înfăşoară cu tandreţe. Totul în jur e liniştit şi plăcut. Natura respiră pace şi mă cuprinde cu blândeţe în braţele ei primitoare. Fac parte din ea şi sunt în armonie cu tot ceea ce mă înconjoară. Mintea mi-e liniştită, corpul mi-e relaxat şi alunec, încet, în adâncul liniştii. Toate gândurile din timpul zilei se risipesc ca nişte norişori albi pe cerul de vară, iar în urma lor, mintea rămâne senină şi calmă. Cu fiecare clipă, gândurile mele devin tot mai ceţoase. Las lumea în urmă. Mă scufund în vise plăcute, în vreme ce corpul se destinde într-un somn adânc şi natural. Cu fiecare respiraţie, devin mai profund, tot mai profund relaxat.

MINI-PROGRAM

Mă eliberez de gândurile zilei. Problemele sunt deja pe cale să se rezolve.

sau

Las rezolvarea problemei în seama subconştientului. Ştiu bine că dimineaţa voi găsi soluţia cea mai bună.

sau

Mă scufund în liniştea nopţii. Sunt una cu natura. În mine şi în jurul meu e armonie şi pace.

SUNT FOARTE ÎNGRIJORAT ATUNCI CÂND AM DE DAT EXAMENE ŞI TESTE

Şi ai toate motivele să fii îngrijorat dacă nu ţi-ai dat toată osteneala ca să te pregăteşti. În acest caz, singurul sfat pe care ţi-l pot da este să te pui pe treabă, ceea ce, între altele, îţi va mai lua din timpul pe care îl consacri „grijilor", ca să nu mai spun că îţi va spori şi şansele de succes.

Studiază sistematic. Împarte materia în câteva secţiuni pe care să le poţi parcurge şi înregistra uşor şi apoi programează-ţi câte o asemenea secţiune pe zi. Ai ca singură grijă să înţelegi ceea ce citeşti înainte de a trece mai departe. Alocă-ţi timp şi pentru o recapitulare generală, ca să te asiguri că ţi-ai fixat cunoştinţele învăţate. Cu cât repeţi mai des şi de mai multe ori, cu atât materialul parcurs este memorat mai bine.

Dacă dai un test pentru permisul de conducere auto, sper că nu o faci înainte de a fi învăţat manevrele care trebuie ştiute. Există situaţii când trebuie să te supui unei testări fără să te fi pregătit, dar chiar şi în cazul testelor IQ sau al testelor de personalitate, tot ai la dispoziţie cărţi din care să afli cele mai bune metode de a face faţă unor asemenea evaluări.

Indiferent la ce test sau examen te prezinţi, nu uita că rezultatele sunt întotdeauna relative – lucrurile depind de starea în care eşti în ziua respectivă, ca şi de cearta pe care examinatorul a avut-o cu nevastă-sa, la primele ore ale dimineţii. În unele domenii, obiectivitatea este mai greu de garantat decât în altele. O lucrare la literatură, de pildă, poate stârni mai serioase divergenţe de vederi asupra notării decât o lucrare la matematică.

O binecunoscută revistă din Germania a cerut unui scriitor celebru să scrie o lucrare pe un subiect dat la un examen al unor elevi de optsprezece ani. Revista a dat lucrarea unui număr de profesori din comisiile de notare. Profesorilor li s-a spus că lucrarea fusese scrisă de către un elev. Rezultatele s-au dovedit uluitoare: eseul celebrului scriitor a primit note de la A la U (adică de la 10 la 2), unii profesori considerându-l „remarcabil", iar alţii „o porcărie".

La examenul auto, unul dintre examinatori te „trece" chiar dacă efectuezi virajul corect abia la a treia încercare, iar altul te „trânteşte" cât ai clipi. Dacă, în mare, te descurci în mod satisfăcător, te vei dovedi în stare să-ţi corectezi greşelile, aşa că cel mai bun lucru pe care îl ai de făcut este să te pregăteşti cât mai bine, să repeţi manevrele şi să fii convins că ceea ce îţi „iese" la orele de practică îţi va „ieşi" perfect şi la examen.

Când te pregăteşti pentru un examen sau un test, respectă următoarele etape:

- **Pregăteşte-te bine.**

Priveşte etapa de pregătire cu profesionalism şi tragere de inimă, astfel ca să-ţi poţi spune că ai făcut într-adevăr tot ceea ce puteai face.

- **Ia pauze atunci când înveţi sau când recapitulezi.**

Nu-ţi suprasolicita memoria îndopând-o cu prea mult material dintr-o dată. Pauzele trebuie să fie regulate – din oră în oră sau la fiecare două ore – atât este suficient. Fă o mică plimbare sau stai într-o altă cameră decât cea în care înveţi. Astfel, materialul memorat se va fixa.

- **Alimentează-te corect.**

Corpul tău trebuie să funcţioneze bine, prin urmare dă-i alimentele de care are nevoie. Alege mâncăruri uşoare, mai degrabă decât complicate şi greu de digerat, şi încearcă să eviţi conservele. Mesele mici şi dese sunt preferabile uneia singure, grele, care te obosește. Cu o asemenea masă, circulaţia sângelui devine mai intensă în stomac decât în cap, concentrarea nu mai este uşor de păstrat, iar gândirea încetează de a mai fi limpede.

- **Încheie pregătirea cu douăsprezece ore înainte de examen sau test.**

Pune cărţile deoparte sau lasă lecţiile de şofat. Ceea ce nu ai învăţat până acum nu mai înveţi niciodată.

- **Petrece-ţi jumătatea de zi de dinaintea examenului făcând exerciţii fizice uşoare şi relaxându-te.**

Înoată, du-te la cinematograf, gândeşte-te la altceva decât la examenul sau testul respectiv.

- **Imprimă pe o bandă sau o casetă programul de la pagina 88.**

Rosteşte cuvintele cu o voce calmă şi clară. Imprimă Programul de două sau trei ori. Ascultă imprimarea în timpul pauzelor, seara înainte de a adormi şi în acea jumătate de zi de dinaintea examenului. În acest mod te asiguri că aceste gânduri pozitive au timp să prindă rădăcini.

PROGRAM

Mă simt în siguranţă având certitudinea că m-am pregătit bine pentru examen. Recapitularea dă rezultate. Tot ceea ce am învăţat mi s-a fixat în minte şi îmi va reveni în memorie uşor şi fără efort, în timpul examenului.

Voi avea un mare succes. Mă văd intrând în sala de examen, perfect calm, relaxat şi plin de încredere. Mă aşez în bancă respirând calm şi mă simt în largul meu. Mă uit la ceilalţi colegi de examen. Pe unii dintre ei îi cunosc şi le zâmbesc. Sunt liniştit şi stăpân pe mine.

Când mi se spune, întorc foaia cu întrebările şi încep s-o citesc calm. Înţeleg imediat absolut toate întrebările şi încep să scriu răspunsurile, unul câte unul, calm şi eficient. Mintea mea este perfect concentrată asupra a ceea ce fac, scriu cu uşurinţă, mâna merge repede.

Toate cunoştinţele recapitulate se află acum la dispoziţia mea. Răspunsurile îmi vin îndată ce parcurg întrebarea, uşor şi fără efort. Lucrez sistematic, în ritm constant, şi îmi termin lucrarea la timp. Supraveghetorul de sală vine să adune foile, mă ridic în picioare şi ies, simţind o mare satisfacţie. Ştiu că am scris bine şi sunt foarte mândru de realizarea mea.

MINI-PROGRAM

Recapitularea îşi arată roadele. Îmi amintesc totul uşor şi răspund corect la toate întrebările.

PROGRAM

(Completează Programul, dacă ţi se pare că mai ai ceva de adăugat. Dacă ai de dat şi alte probe de examen în afară de viraje sau de pornirea din pantă, notează-le pe toate în Program.)

Sunt bine pregătit. Am încredere în talentul meu de şofer şi intru la examen ştiind că îl voi lua cu succes. Mă văd urcându-mă în maşină împreună cu examinatorul. Mintea mi-e limpede şi mă simt fericit şi relaxat. Fac tot ceea ce trebuie în mod automat. Iată că orele de practică îşi arată roadele.

Sunt plin de încredere şi netulburat. Efectuez toate manevrele cu pricepere. Simt că totul merge perfect. Mă văd efectuând (descrie proba în detaliu, cu ceea ce trebuie să faci, şi vizualizează-te efectuând-o). **Apoi conduc mai departe, rămânând în permanenţă calm şi stăpân pe mine. Examinatorul este mulţumit de mine. Acum îmi cere să efectuez o pornire din pantă. Ştiu foarte bine cum s-o fac şi chiar o fac imediat, foarte corect** (din nou, descrie în detaliu cum efectuezi manevra, trăgând frâna de mână şi aşa mai departe, şi vizualizează-te efectuând-o). **Totul merge bine şi mi se pare ridicol de uşor.**

În final, examinatorul îmi cere să mă opresc şi îmi verifică cunoştinţele de legislaţie rutieră. Răspund prompt şi corect la fiecare din întrebările pe care mi le pune. Îmi amintesc cu uşurinţă tot ceea ce am învăţat şi recapitulat. Examinatorul mă asigură că m-am prezentat foarte bine şi mă simt fericit şi mândru pentru faptul că am luat testul (examenul de conducere) cu atâta uşurinţă.

MINI-PROGRAM

Sunt un conducător auto competent. Iau testul uşor şi fără efort.

În acest context, aş vrea să mai adaug un Program, pentru a-i ajuta pe aceia dintre voi care aţi luat examenul de conducere auto, dar nu aţi mai pus mâna pe volan de atunci încoace. De obicei, oamenii îşi pierd curajul atunci când încetează să mai practice un lucru pe care, totuşi, ştiau să-l facă. Motivul temerii este gândul la un posibil accident provocat de lipsa lor de experienţă.

PROGRAM

Sunt un conducător auto prudent. Mi-am luat permisul şi am dovedit că sunt perfect capabil să şofez în cea mai deplină siguranţă. Abia aştept să mă aşez din nou la volan.

Mă cuprinde o intensă senzaţie de calm în clipa când iau cheile maşinii şi ies din casă. Respiraţia mi-e calmă şi sunt perfect stăpân pe mine. Deschid portiera şi mă urc în maşină. Mă simt în elementul meu.

Stau la volan şi tot ceea ce am învăţat îmi revine în minte. Îmi amintesc fiecare detaliu cu claritate şi mă simt foarte încrezător.

Răsucesc cheia în contact. Motorul porneşte imediat. Îmi aranjez oglinda retrovizoare, verific indicatorul de benzină şi mă înscriu în trafic îndată ce pot face acest lucru cu toată siguranţa. Conduc lin, cu pricepere. Controlez perfect toată situaţia.

Ştiu că mă descurc foarte bine şi simt o plăcere intensă datorită libertăţii mele proaspăt regăsite. Sunt prudent şi atent tot timpul cât mă aflu la volan.

MINI-PROGRAM

Conduc atent şi plin de încredere. Îmi place să pot ţine totul sub control.

sau

Îmi place să şofez. Mi se pare un lucru uşor şi agreabil.

CÂND MĂ FRĂMÂNTĂ CEVA, NU MAI AM CHEF DE NIMIC

Dacă eşti plin de griji în legătură cu serviciul, nu te poţi distra la o petrecere. Dacă te îngrijorează situaţia ta financiară, nu te poţi bucura că fiica ta şi-a luat examenele cu bine. Dacă te frământă grijile, nimic altceva nu mai contează. Grijile întunecă orice eveniment fericit sau orice întâmplare plăcută care te-ar putea ajuta să-ţi ridici moralul. Orice element pozitiv este anulat de griji – fericirea şi bucuria se amână până după rezolvarea problemei care te frământă. Această atitudine îţi face mult rău, pentru că s-ar putea să existe mereu câte o problemă, ceea ce îţi va garanta o permanentă stare de nefericire.

Am remarcat că oamenii care procedează astfel atunci când sunt îngrijoraţi mai au şi tendinţa de a se simţi vinovaţi pentru o mulţime de lucruri, ca şi cum s-ar pedepsi singuri, neîngăduindu-şi să fie fericiţi – grijile nu sunt decât

pretextul pentru culpabilizare şi autoflagelare. Un asemenea comportament poate avea o varietate de cauze, dintre care cea mai caracteristică izvorăşte limpede dintr-o adâncă lipsă de respect pentru propria persoană.

De obicei, este cazul celor care, în copilărie, au fost mereu descurajaţi, umiliţi sau supuşi unor abuzuri fizice. Toate acestea creează copilului un sentiment de vinovăţie. Reacţia poate părea ciudată, dar nu trebuie să uităm că un copil nu are cum să-şi dea seama *de ce* este tratat în acest fel. Copilul trăieşte într-un univers în al cărui centru se află el însuşi, astfel că, dacă este pedepsit, înseamnă că a făcut ceva rău. Dacă, însă, copilul nu a făcut ceva rău, atunci el trage concluzia că este nedemn de afecţiunea părinţilor săi: „Sunt un copil rău, de aceea părinţii mei nu mă iubesc."

Unii oameni tind să se autoculpabilizeze şi pentru că în familia lor există ideea că este „rău" (sau chiar că ar fi un „păcat") să te distrezi şi să te bucuri de ceva, unica atitudine acceptabilă fiind aceea conform căreia viaţa seamănă cu o vale a plângerii şi trebuie privită şi trăită cu gravitate. Prin urmare, fericirea este considerată o frivolitate pentru care meriţi să te simţi vinovat şi care se cuvine înăbuşită sub capacul „cuminţeniei". Sunt unii cărora le este literalmente frică să fie fericiţi, întrucât se aşteaptă ca, după aceea, să li se întâmple cine ştie ce nenorocire cumplită şi, prin urmare, încearcă să nu slăbească frâul.

Iată câteva motive ale dificultăţii unora de a-şi permite să se simtă bine, să se distreze, să fie fericiţi – ori de câte ori se iveşte câte o problemă, subconştientul lor „răsuflă" uşurat, fiindcă vechea sa imagine asupra lumii se vede reconfirmată.

Aceasta nu înseamnă că aceşti oameni nu suferă din cauza permanentelor lor frământări. Şi ei ar dori să nu se mai lase torturaţi de griji, dar există ceva înlăuntrul lor care îi împiedică să se schimbe. În asemenea circumstanţe trebuie descoperite motivaţiile subconştiente ale sentimentului lor de vinovăţie şi abia apoi încercată modificarea atitudinii lor mentale (vezi paginile 158-166).

Poate că te-ai şi recunoscut într-unul din exemplele schiţate mai sus sau poate că eşti foarte stresat în acest moment, te simţi depăşit de împrejurări şi incapabil să te bucuri de viaţă. Indiferent care ar fi situaţia, eu te rog să nu uiţi că se pot întâmpla lucruri bune chiar şi în vremuri dificile, numai că noi nu le băgăm în seamă, într-atât suntem de ocupaţi să ne facem griji. Este important să nu pierzi din vedere următoarele:

- Lucrurile sunt menite să meargă bine. Viaţa este menită să fie plăcută (indiferent ce ţi s-a spus cândva, în trecut).
- *Meriţi* să fii fericit şi lipsit de griji. Toţi avem acest drept. Îl ai şi tu – ai grijă să profiţi de el.

- Concentrează-ţi atenţia asupra lucrurilor agreabile, indiferent cât de neînsemnate ţi se par. Schimbă-ţi atitudinea negativă într-una pozitivă. Cu cât te gândeşti mai mult la o problemă, cu atât ţi se pare că dimensiunile ei cresc. Umple-ţi mintea cu gânduri şi imagini pozitive, ca să nu le mai laşi loc celor negative.
- Fii atent la ce spui. Ai grijă să te exprimi cu moderaţie, renunţând să dramatizezi situaţia. Vorbeşte calm şi cu măsură despre lucrurile care te privesc, fără să exagerezi. Nu ridica glasul şi alege-ţi cuvintele potrivite. Astfel vei reuşi să-ţi controlezi şi starea interioară.

PROGRAM

Am o viaţă bună. Atenţia mea se concentrează asupra tuturor lucrurilor pozitive care apar în fiecare zi. Cu cât devin mai conştient de lucrurile pozitive din jurul meu, cu atât mă simt mai fericit lăuntric. Îmi rezolv problemele cu calm şi eficienţă, dacă şi când se ivesc. Problemele devin prietenoase, iar eu am toată încrederea că le soluţionez întotdeauna uşor şi cu pricepere.

Pe măsură ce am din ce în ce mai multă încredere în mine însumi şi în capacităţile mele, zi de zi, viaţa mea devine tot mai plăcută. Las trecutul în urmă şi acum o iau de la capăt. Renunţ la tristeţe şi la suferinţă şi păşesc în lume ca o persoană renăscută, pozitivă. Aştept cu nerăbdare să încep această viaţă nouă.

MINI-PROGRAM

Văd numai partea bună a lucrurilor. Atitudinea mea pozitivă mă face mult mai puternic.

sau

Înving dificultăţile cu uşurinţă. Viaţa mea este plăcută şi pozitivă.

ÎMI FAC GRIJI ÎN LEGĂTURĂ CU COPIII

Părinţii îşi formează anumite idei despre ce fel de oameni vor ei să devină copiii lor. În unele familii, aceste imagini se conturează chiar înainte de naşterea copilului.

Am întâlnit cazuri de mare dezamăgire la venirea pe lume a unei fetiţe („Este *doar* o fetiţă!“) deoarece părinţii îşi doriseră un băieţel. O mamă care,

fără să vrea, nutreşte o ură adâncă faţă de bărbaţi, se va simţi la fel de nefericită dacă dă naştere unui băiat şi nu unei fetiţe. Este foarte greu pentru un copil să facă unei asemenea atitudini şi, adesea, el încearcă să se adapteze, pe cât îi stă în putinţă, la „portretul-robot“ din mintea părinţilor săi.

Dacă îţi faci griji în legătură cu copiii înseamnă că, pentru moment, ei nu corespund aşteptărilor tale. Poate ţi-ai dorit ca fiul tău să ajungă savant, iar el nu vrea altceva decât să facă teatru de amatori. Poate ai visat ca fiica ta să lucreze într-un birou, iar ea intenţionează să se califice în tâmplărie. Poate că ai fi preferat să ai un copil dulce şi fin, iar puştoaica ta nu e în stare nici să traverseze camera fără să răstoarne ceva ori să-şi sucească glezna. Cu alte cuvinte, există o contradicţie constantă între ceea ce ai *sperat* şi ceea ce ai *primit*.

Când faci toate aceste proiecte de viitor pentru copiii tăi, vrei ca ei să fie mai fericiţi şi să aibă mai mult succes decât tine. Foarte adesea, părinţii îşi folosesc odraslele pentru a-şi îndeplini propriile vise. Tu nu ai avut posibilitatea de a merge la universitate când ai fost tânăr, aşa că băiatul sau fata ta trebuie să fie licenţiat, fie că o doreşte, fie că nu. Tu ţii să-ţi îndeplineşti visul, iar copilul trebuie s-o facă în locul tău. Cu atât mai rău pentru el (sau ea) dacă propriul său vis este să devină ofiţer de poliţie!

Aşadar, atunci când pui la cale viitorul fiului sau fiicei tale, ia aminte la propriile tale motivaţii. De ce insişti să se facă medic? Vrei să câştigi mai mult în ochii vecinilor? Crezi că toţi prietenii vor începe să te invidieze? *De ce* te opui cu atâta înverşunare ca fata ta să se califice ca tâmplar? Pentru că aceiaşi vecini ar râde de tine? Sau pentru că prietenii te-ar compătimi?

Şi dacă tot faci efortul de a te autoanaliza, nu uita că aceşti copii îşi au, fiecare, propria personalitate şi că, în funcţie de ea, îşi vor căuta propriul lor drum în viaţă – bineînţeles, cu condiţia ca tu să le laşi libertatea de a şi-l alege! Dacă încerci să exerciţi presiuni ca să-ţi sileşti copilul să intre într-un tipar ce nu se potriveşte personalităţii sale, trebuie să te aştepţi la o mulţime de certuri, scene, uşi trântite şi, în general, la o atmosferă neplăcută. Sau la o aparenţă de linişte şi pace, pentru ca, într-o zi, să afli că fiul sau fiica ta spune, cuminte, „da“ şi face cu (sau fără) minte, ceea ce-i place, îndată ce scapă de „supravegherea“ ta.

Poate că intenţiile tale sunt bune, dar nu există nici o posibilitate pentru tine să-ţi protejezi „puii“ împotriva şocurilor şi suferinţelor inerente procesului de maturizare. Trebuie să-şi dobândească propria lor experienţă de viaţă, adică să înveţe pe cont propriu şi pe propria lor piele. Poţi să le dai sfaturi şi, mai ales, să le oferi sprijin, însă nu trebuie, în nici un caz, să încerci să le dirijezi viaţa.

În multe privinţe copiii rămân mereu la fel de străini şi de greu de înţeles ca în clipa în care s-au născut. Chiar dacă ne seamănă la înfăţişare sau la caracter, se şi deosebesc de noi, astfel că, de fapt, sunt imprevizibili.

În loc să-ţi faci griji în legătură cu copiii, poţi să-i ajuţi să „dea" tot ceea ce au mai bun în ei, să-şi descopere şi să-şi dezvolte toate talentele, oricare ar fi ele.

Misiunea unui părinte este mai curând una generală decât una specializată. Poţi să-ţi deprinzi copiii să aibă răbdare, astfel încât să se descurce în împrejurările dificile care îi aşteaptă. Poţi să le consacri timp, astfel încât să înţeleagă că sunt iubiţi şi să fie, la rândul lor, capabili să iubească. Poţi să le dăruieşti afecţiune, pentru că aceasta constituie unica temelie adevărată pe care îşi vor clădi viaţa. Poţi să arăţi că îi respecţi, pentru că numai astfel vor învăţa să se respecte pe ei înşişi şi să-şi respecte semenii. Poartă-te cu copilul tău exact aşa cum ai dori să se poarte şi el cu tine.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să cedezi la orice îţi cere copilul şi nici că trebuie să ocoleşti certurile cu orice preţ. Fii, însă, corect cu copilul tău şi nu uita că, asemenea oricărui nou-venit în lume, el se sperie foarte uşor, înconjurat cum e de lucruri şi relaţii necunoscute. Lasă-l să vorbească şi ascultă-l. Dacă este posibil, încearcă să ajungi la un compromis care să satisfacă atât dorinţele sale, cât şi pe ale tale. Dacă ţii într-adevăr la fericirea copilului tău, atunci trateaz-o cu seriozitate şi nu întrerupe comunicarea cu el, orice ar fi. Nu îl poţi ajuta şi susţine decât dacă rămâi deschis şi dispus să asculţi ceea ce are să-ţi spună, chiar dacă nu eşti de acord cu ideile lui.

Indiferent de ce valori sau tipuri de comportament ai dori să adopte copilul tău, trebuie să le cultivi şi să le manifeşti tu însuţi, în primul rând: nu aştepta răbdare de la el dacă, în ceea ce te priveşte, îţi ieşi din fire la prima piedică întâlnită; nu te aştepta să-ţi arate dragostea lui, dacă tu nu l-ai deprins cu gesturi de afecţiune; nu te aştepta să aibă curaj, în condiţiile când tu însuţi te comporţi cu laşitate. Copiii se iau după modelele pe care le au în faţa ochilor, ei sunt oglinda a ceea ce se întâmplă în jurul lor, iar părinţii continuă multă vreme să reprezinte esenţa lumii lor. Dacă tu te simţi împăcat cu tine însuţi, îţi poţi ajuta şi copilul să devină un om aflat în armonie cu sine şi mulţumit de viaţa sa – indiferent dacă ajunge profesor sau măturător de stradă.

Dacă aştepţi iubire şi nu doar recunoştinţă din partea copiilor tăi, nu-ţi mai face griji în legătură cu ei. Începe să-i ajuţi să dea tot ceea ce au mai bun în ei. Împacă-te cu ideea că sunt oameni înzestraţi cu o personalitate diferită de a ta şi respectă-i ca atare. Nu-ţi mai pierde timpul cu grijile. Vorbeşte cu ei şi clarifică toate lucrurile care nu sunt limpezi. Ascultă ce au să-ţi spună fără a-i judeca şi încercaţi împreună să găsiţi o soluţie. Dacă îţi faci griji în legătură cu copiii tăi, înseamnă că, între voi, comunicarea nu funcţionează perfect. Eşti om în toată firea: rezolvă problema.

DACĂ M-AŞ FI CĂSĂTORIT CU O ALTĂ FEMEIE, SIGUR AŞ FI FOST MAI FERICIT

(altfel spus, „Nevastă-mea nu mă înţelege!“)

Frazele care încep cu „dacă aş fi“ apar de obicei pe buzele oamenilor dispuşi să dea mereu vina pe alţii pentru eşecurile *proprii*. Cum nu sunt pregătiţi să-şi asume responsabilitatea pentru aceste eşecuri, caută vinovaţi în jurul lor. Dacă, în mijlocul necazurilor, îi vezi zâmbind, să ştii că s-au gândit deja în spatele cui să arunce vina.

Aşadar, dacă într-adevăr te-ai fi însurat cu o altă femeie, probabil că *tot aici* ai fi, plângând pe umărul vreunui prieten căruia i-ai povesti cât de proastă alegere ai făcut când te-ai căsătorit. Dar, de fapt, *ce* nu merge? Nu mai vorbiţi unul cu celălalt? Sexul a devenit plictisitor? Simţi că soţia ta nu te sprijină îndeajuns în cariera pe care o ai? Toate aceste lucruri erau în ordine când v-aţi căsătorit. V-aţi construit un cămin, vi s-au născut copiii, tu ţi-ai luat o slujbă mai bună iar acum, brusc, constaţi că nimic nu e aşa cum vrei. Totul a devenit atât de previzibil şi rutina v-a copleşit.

Între altele, viaţa comună te face mai inactiv. Ca celibatar, eşti silit să-ţi dezvolţi spiritul de iniţiativă ca să-ţi găseşti distracţiile. Dacă nu-ţi place să fii singur, ieşi în oraş şi îţi faci prieteni. Când trăieşti împreună cu cineva, aceste activităţi nu îţi mai sunt necesare. Nu mai eşti singur, te-ai îndrăgostit şi încerci să-ţi cunoşti iubita sau soţia, prin urmare ai suficientă distracţie acasă.

Apoi vin lupta cu problemele financiare, creşterea copiilor, cariera (sau carierele ambilor soţi) şi, înainte de a te dezmetici de-a binelea, ajungi să împlineşti patruzeci şi cinci de ani. V-aţi obişnuit amândoi cu căsnicia (şi unul cu celălalt). Trăiţi confortabil, dar emoţia şi fiorii s-au pierdut pe drum. Dificultăţile au fost rezolvate, iar acum existenţa pare goală. Să nu crezi că numai soţia ta a devenit plictisitoare – tu însuţi te-ai schimbat. Ceea ce vedem când ne uităm la alţii este adesea propria noastră imagine. Dacă ai transformat sexul în rutină, nu te mira că nu primeşti un răspuns entuziast. Dacă refuzi să discuţi cu soţia ta despre lucrurile care, pentru tine, au o mare importanţă, comunicarea dintre voi va înceta. Dacă nu întreprinzi nimic pentru a vă mai înnoi amândoi viaţa, ea ajunge să vă plictisească.

Nu are nici un rost să regreţi că ţi-ai ales soţia pe care o ai. În momentul respectiv, ai făcut exact ceea ce trebuia să faci. Din indiferent ce motiv, aveai nevoie de ea, iar ea avea nevoie de tine, deci iată-vă împreună. Orice relaţie suferă transformări de-a lungul timpului, deşi, uneori, nostalgia mai readuce imaginea intensităţilor din luna de miere. Acesta este momentul când apare „a treia persoană“ şi „aventura“.

Aventurile nu sunt întotdeauna o nenorocire pentru un cuplu, cu condiţia să nu dureze mult şi să fie discrete. În unele cazuri, ele chiar *salvează* căsnicia, pentru că abia prin comparaţie ajungi să-ţi apreciezi cum se cuvine tovarăşul de viaţă. Dar aceste situaţii cu rezolvare fericită sunt mai rare; eu nu recomand soluţia aventurii. Ea provoacă multă suferinţă şi, dacă lucrurile ies la iveală, suferinţei i se adaugă şi pierderea încrederii pentru mult timp, dacă nu cumva definitiv. Şansele de a lega o relaţie serioasă cu o persoană, în timp ce eşti căsătorit cu alta, sunt minime. Chiar şi după divorţ persistă destulă tensiune şi orice nouă legătură este supusă unui stres, pur şi simplu din cauză că încă nu ai rezolvat cu tine însuţi problema divorţului. Analizează-te, încearcă să devii mai bun, învaţă să te împaci cu tine însuţi şi, indiferent ce ai de gând, nu te grăbi să te recăsătoreşti.

Dacă regreţi relaţia prezentă, fie că ea datează de un timp îndelungat, fie că este una recentă, ai două opţiuni posibile: poţi ori să încerci să o faci să funcţioneze ca la început, ori să o închei. Numai stând şi plângându-ţi de milă pentru ceea ce ai hotărât acum douăzeci de ani nu rezolvi nimic. Decide ce vrei şi apoi acţionează după cum ai decis. Începe să lucrezi cu tine însuţi. Implică-te în activităţi noi, găseşte-ţi un nou hobby şi vei simţi din nou că trăieşti.

Dacă vrei să încerci să-ţi salvezi căsnicia, căutând un „nou început", primul pas este să vorbeşti cu soţia ta. Spune-i că simţi că viaţa voastră pare să fi devenit puţin prea rutinieră şi că ai vrea să găseşti o soluţie. Interesează-te de ceea ce face şi crede ea, ceea ce presupune să laşi deoparte ziarul atunci când îţi vorbeşte. Ţine-o la curent cu ceea ce ţi se întâmplă la serviciu.

În cazul când speri ca soţia ta să aibă o aventură şi astfel să-ţi dea motiv de despărţire, adevărul este limpede: nu mai doreşti să continui căsnicia, dar chiar şi în această situaţie va trebui să discutaţi despre acest lucru. Deocamdată nu eşti liniştit şi nu te aşteaptă momente prea plăcute până când nu depăşeşti starea prezentă sau până când termini divorţul. Aceste separări sunt întotdeauna dificile dacă ai iubit persoana de care te desparţi. Aşadar, dacă ai ajuns la concluzia că aceasta este singura soluţie, aplic-o cât mai curând. Nu are nici un rost să prelungeşti agonia.

MĂ SIMT GROAZNIC DIN CAUZA GREŞELII PE CARE AM FĂCUT-O

Nu trebuie să ne fie ruşine că greşim, iar de greşit, greşim absolut toţi, cu regularitate. Greşelile ne confirmă faptul că nu stăm pe loc. Ele ne ajută să progresăm, să dobândim cunoştinţe noi şi să ne dezvoltăm capacităţile.

Greşelile constituie un ingredient vital al existenţei, prin urmare, dacă faci greşeli, înseamnă că eşti activ, că eşti viu. Acceptă-le ca o parte din procesul prin care înveţi să devii tu însuţi în ceea ce ai mai bun. Foloseşte-te de ele în avantajul tău. Dacă ai comis o greşeală, gândeşte-te bine şi analizează-i cauzele. Din ce s-a ivit? Ai reacţionat fără să cugeţi? Ai aşteptat prea mult şi ai irosit o ocazie favorabilă? Ai fost prea tensionat în momentul respectiv şi ai făcut o gafă?

Dacă ai clarificat cauza, îţi vine mult mai uşor să eviţi repetarea erorii, pe viitor, într-o situaţie similară. Este în interesul tău să examinezi cu mare atenţie ce anume nu a funcţionat bine. După ce ai analizat greşeala, înregistreaz-o în dosarul „Experienţă" din mintea ta. Greşelile există ca să învăţăm din ele, nu ca să ne folosim de pretextul comiterii lor pentru a ne pedepsi singuri.

Nu toate greşelile sunt definitive şi de necorectat. Dacă ţi-ai cumpărat o pereche de pantofi şi, ajunsă acasă, constaţi că nu se potrivesc cu nuanţa rochiei, îi poţi duce înapoi la magazin şi-i poţi schimba. Astfel ai învăţat că poţi evita această tracasare dacă, atunci când vrei să-ţi asortezi pantofii la rochia de acasă, iei rochia cu tine.

Dacă ţi s-a întâmplat să comiţi o gafă, nu este neapărat vina ta. Poate că ai întrebat o cunoştinţă ce-i mai face soţul, ca să afli că acesta a părăsit-o în urmă cu două săptămâni. Dacă ţi-ai acuzat copilul de o greşeală despre care, ulterior, descoperi că-i aparţine altcuiva, dă dovadă de eleganţă – cere-i scuze.

În majoritatea cazurilor, greşelile noastre nu sunt chiar atât de grave pe cât ne închipuim. Ai uitat să transmiţi cuiva un mesaj de la un prieten, iar ulterior afli că cei doi s-au întâlnit din întâmplare, astfel că mesajul tot a ajuns la destinaţie. Uiţi să dai cuiva un telefon în legătură cu o afacere, dar după aceea descoperi că, oricum, afacerea nu s-a mai încheiat. Adeseori ne simţim prost pentru ceea ce, în ochii altora, nu contează aproape deloc. Şi ce dacă, atunci când ai un accident, infirmiera de la „Salvare" constată că sutienul tău nu se asortează cu slipul? Oare chiar merită să-ţi faci probleme pentru aşa ceva? Sigur că nu.

Este imposibil să nu comitem greşeli. Încercând să fim perfecţi, ne impunem un ţel cu neputinţă de atins. Deci, fii mai blând cu tine însuţi, mai acordă-ţi şi circumstanţe atenuante, mai şi iartă-te din când în când! Dacă te acuzi mereu de un lucru sau altul, rişti să cazi în deprimare, ceea ce nu ajută nimănui cu nimic; în afară de aceasta, te şi împiedică să încerci ca data viitoare să te descurci mai bine. Fă-ţi serviciul de a te trata cu mai multă îngăduinţă!

Dacă ai fost umilit de fiecare dată când, copil fiind, ai făcut o greşeală, nu continua această „tradiţie" penibilă. Nu înseamnă că viitorul va fi pe măsura a ceea ce ai suferit în trecut. Acum de tine depinde să alegi între regulile cu care ai fost crescut şi pe care poţi să ţi le stabileşti singur. De ce îţi vine atât

de greu să te ierți? Chiar ai impresia că greșelile din copilărie au reprezentat un păcat capital? Ți se reproșa că nu îți dădeai toată silința? Sau erai acuzat de răutate ori rea voință atunci când, de fapt, fuseseși pur și simplu neatent sau stângaci? Dacă ai fost crescut într-o asemenea atmosferă, s-ar putea ca acum să porți povara unei conștiințe excesiv de severe, care, automat, te determină să te simți vinovat ori de câte ori comiți vreo eroare. Nu este deloc ușor să redai unei astfel de conștiințe dimensiunile ei normale, dar nici imposibil nu e. Îți trebuie foarte multă răbdare și perseverență. De fiecare dată când te surprinzi mustrându-te pentru câte o greșeală, privește situația ca pe un fapt în legătură cu care întocmești un raport.

Să presupunem, de pildă, că ocupi un post de secretar(ă), ai uitat să contramandezi o întâlnire ori o audiență a șefului și, brusc, te trezești cu trei persoane care cer să intre în biroul lui în timp ce el se pregătește să meargă la o ședință. Șeful trebuie să le explice vizitatorilor săi toată situația, aceștia sunt puțin vexați, însă, până la urmă, pleacă, iar după aceea, șeful numai încântat nu se poate spune că este. Îi ceri scuze. După încă o săptămână, tu continui să te gândești la scăparea ta și la urmările ei. Din când în când, ai senzația aceea foarte neplăcută în stomac, ți se urcă sângele în obraji și revezi scena: trei oameni care credeau că au o întâlnire cu șeful tău, el însuși încercând să-i lămurească și, în fine, tu, simțindu-te ca în iad. Practic, este imposibil să-ți alungi aceste gânduri și senzații, așa că nu le opune rezistență. Lasă-le să ți se învârtă prin cap. Scrie-ți pe o bucată de hârtie o mică notă, care ar putea fi formulată cam așa:

> Lunea trecută am uitat să contramandez o întâlnire. Acum încerc să previn repetarea unei greșeli similare. Îmi notez toate lucrurile pe care le am de făcut în timpul zilei și îmi verific notițele cu regularitate. Fac progrese în fiecare zi.

De fiecare dată când te surprinzi culpabilizându-te sau simțindu-te jenat din cauza unui astfel de incident, recitește notița. Ocupă-ți mintea cu soluția, nu cu eroarea. Dacă procedezi astfel și cu greșelile trecute, vei vedea că sentimentele de vinovăție și remușcările dispar mai repede și lasă loc liber pentru gânduri și imagini pozitive.

MĂ SIMT VINOVAT PENTRU NEDREPTATEA PE CARE AM FĂCUT-O CUIVA

Se întâmplă să fii nedrept față de cineva numai din cauza unei proaste dispoziții sau a unui stres de moment, iar respectiva persoană plătește oalele sparte. Se întâmplă ca, într-o ceartă, ceva din cele spuse de celălalt să te

jignească atât de adânc, încât să te facă să-i arunci o replică menită să-l lovească în punctul său cel mai slab, numai ca să-i faci rău. Asemenea izbucniri erodează orice relaţie, de aceea este esenţial să-ţi ceri iertare pentru cuvintele tale. Nu trebuie neapărat să te umileşti, să te târăşti în genunchi şi să-ţi pui cenuşă în cap, dar trebuie, în schimb, să vorbeşti, fie şi numai ca să explici motivele ieşirii tale necontrolate.

Nu te aştepta să primeşti această iertare pe loc, ca urmare a simplului fapt că ai catadicsit să te scuzi. Rănile au nevoie de un oarecare timp ca să se vindece, iar relaţiile, la fel. Nu se normalizează de la o clipă la alta. Cu cât aceste incidente apar mai frecvent, cu atât normalizarea necesită un timp mai lung. Dacă ai hachiţe şi împarţi în stânga şi în dreapta înţepături, jigniri şi idei negative, îţi pui în primejdie toate relaţiile cu oamenii. Nu este o tragedie să te mai şi cerţi, uneori, dar numai cu condiţia să nu umileşti, să nu ridiculizezi şi să nu acuzi pe nimeni. Calea cea mai simplă de a evita o asemenea situaţie este să-ţi începi frazele cu „eu“, nu cu „tu“ – să spui, de exemplu: „(*Eu*) m-am supărat pentru că m-ai făcut să te aştept o oră azi dimineaţă.“ în loc de: „*Tu* eşti total neserios“, sau să spui: „(*Mie*) îmi vine foarte greu să mă acomodez cu felul tău de a fi“, în loc de „(*Tu*) eşti de o aroganţă insuportabilă. Nimeni nu te poate suferi.“ Exprimând, astfel, ceea ce simţi, îţi descrii propria ta reacţie la un gest sau la o replică a altcuiva. Spune, de pildă: „(*Eu*) nu sunt deloc mulţumit de calitatea mărfii pe care mi-o expediezi“, şi nu: „Marfa ta e o porcărie.“

Învaţă să-ţi formulezi criticile sau reclamaţiile într-un mod acceptabil. Dacă pui oamenii cu spatele la zid prin maniera în care le vorbeşti, rezultatele vor fi nesatisfăcătoare. Insultele şi agresivitatea generează resentimente. Dacă vrei să te faci respectat, respectă-i pe ceilalţi şi acordă-le înţelegere.

Aceasta nu înseamnă că ai venit pe lumea aceasta ca să fii şi să faci ce vor alţii. Ai tot dreptul să rămâi tu însuţi. Ceea ce vreau să accentuez este că, dacă ai dificultăţi în relaţiile cu oamenii, interpretează-ţi sentimentele de vinovăţie drept semnale care trebuie să te facă atent – semnale care vor să-ţi spună că este nevoie să-ţi analizezi atitudinea. Deci, dacă vinovăţia s-a achitat de această misiune, poţi să renunţi la ea şi să începi să te gândeşti la comportamentul tău. Sentimentul de vinovăţie trebuie să reprezinte primul pas către dezvoltarea ta personală – atât şi nimic mai mult. Nu-l transforma într-un tovarăş de drum. În cele din urmă, semenii te vor judeca în funcţie de ceea ce *ai realizat* şi nu după cât de vinovat te-ai simţit pentru defectele ori neîmplinirile tale.

De tine depinde ce faci cu aceste sentimente de culpabilitate, dacă te laşi dominat de ele sau le utilizezi în favoarea ta, pentru a evolua. Prea mulţi oameni se încarcă inutil cu ele, în convingerea că destinul lor este să sufere.

Aceşti oameni cred, după câte se vede, mai degrabă în nenorocire decât în fericire, în domnia răului mai degrabă decât în victoria binelui.

NOTĂ: ***Lucrurile sunt menite să se rezolve în chip fericit.***

Dacă ai nedreptăţit pe cineva, fii sincer şi recunoaşte-ţi eroarea. Încearcă să remediezi situaţia, dacă îţi stă în putinţă. Dacă nu poţi îndrepta ceea ce ai stricat, în schimb poţi să ajuţi pe altcineva. Aceasta nu este o penitenţă, ci o cale de a deveni mai bun. Nu are nici un rost să-ţi faci reproşuri, să-ţi fie ruşine sau să cedezi în faţa deprimării. Învaţă din propriile tale greşeli şi mergi înainte.

Nu renunţa şi nu te descuraja dacă nu reuşeşti această schimbare de atitudine de la o zi la alta. Ţi-au trebuit mulţi ani ca să ajungi ceea ce eşti acum, nu este uşor să te schimbi – acordă-ţi timp. Din moment ce vrei să te schimbi, vei avea şi capacitatea de a realiza schimbarea. Te vei îndrăgi şi te vei aprecia mult mai mult atingându-ţi ţelul dorit. Meriţi acest efort, prin urmare, fă-l!

DACĂ PĂRINŢII MI-AR FI ASIGURAT O PREGĂTIRE MAI BUNĂ, ACUM AŞ CÂŞTIGA MAI BINE

... şi, altfel spus, acum ai fi fost mai fericit, nu-i aşa?

Ideea ta este, în fond, că fericirea depinde de bani şi că ţie îţi este inaccesibilă din cauză că, în copilărie şi adolescenţă, nu ai beneficiat de sprijinul părinţilor pentru a-ţi desăvârşi pregătirea. În concluzie, arunci vina nefericirii tale asupra unei greşeli comise de părinţii tăi. În împrejurările actuale, nu poţi fi fericit. Pui condiţii vieţii, ba chiar îi dai un ultimatum: să facă bine să se conformeze, tu nu vrei să ştii nimic. În aşteptarea evenimentului, stai într-un colţ şi-ţi plângi de milă. Numai că, vezi tu, lucrurile nu merg cum crezi, ci tocmai invers: atunci când vei fi fericit, vei câştiga mai mulţi bani. Starea de fericire şi gândirea pozitivă sunt primele obiective de atins. În urma lor vin sănătatea, bogăţia şi bunele relaţii cu semenii.

Când eşti fericit, eşti şi relaxat. Eşti „inspirat", pentru că ai răgaz să asculţi ce-ţi şopteşte vocea dinlăuntrul tău. Astfel scoţi la iveală toate talentele care te vor ajuta să-ţi realizezi dorinţele. Îndrăzneşte să ai şi vei avea, indiferent dacă este vorba despre studii superioare sau bani. Niciodată nu este prea târziu – vârsta pe care o ai nu contează. Dacă ţi s-a dat o dorinţă, nu uita că ţi s-a dat şi capacitatea de a ţi-o îndeplini.

Griji financiare avem cu toţii şi nu e rău să vrei să te îmbogăţeşti. În ceea ce mă priveşte, nu consider că sărăcia ar fi o virtute. Dacă eşti sărac, ai destul

de puţine lucruri de dăruit. Singurii care dispreţuiesc banul sunt cei care nu-l au – şi pe bună dreptate. Nu atragi decât ceea ce iubeşti. Dacă dispreţuieşti banii, atitudinea aceasta te va împiedica să observi apariţia ocaziilor care să te îmbogăţească. Dacă ai „sărăcia" ca deviză în minte, o vei avea şi în buzunare. Într-o bună măsură, statutul tău financiar depinde de modul tău de a gândi, tot aşa cum de el depind relaţiile tale cu oamenii, sănătatea şi succesul personal şi profesional.

Dacă ai bani, ai putea să dai un exemplu pozitiv, şi nu numai atât: ai putea să foloseşti o parte din ei ca să-i ajuţi pe alţii. Acest lucru mi se pare cu mult mai semnificativ şi mai practic decât să-ţi declari solidaritatea cu cei săraci.

În viaţă, lucrurile sunt menite să se rezolve bine, iar acest adevăr se aplică şi în privinţa finanţelor tale. Dacă vrei să fii fericit, ai nevoie de o oarecare siguranţă financiară: o muncă bine făcută ar trebui remunerată bine. Dacă nu eşti plătit în mod corespunzător acolo unde lucrezi şi crezi că aceasta se întâmplă din cauza pregătirii tale insuficiente, ia măsuri. La urma urmei, acum ai mai multe şanse de succes decât când erai tânăr: *acum* eşti mai motivat, *acum* ai maturitatea necesară ducerii la bun sfârşit a unui proiect de acest fel. Dacă ţii să-ţi completezi calificarea profesională, vei reuşi. Singura persoană în stare să te oprească în drumul către diploma dorită eşti tu însuţi.

Cu toate acestea, câştigul nu este neapărat condiţionat de studiile absolvite. Lumea e plină de absolvenţi de învăţământ superior incompetenţi. Trebuie să-ţi iubeşti meseria ca s-o faci bine. Dacă unei mame nu-i place să fie mamă, nu-şi va putea face copiii fericiţi. Dacă un contabil nu suportă cifrele, nu va ajunge niciodată pe culmile ierarhiei bancare. Succesul nu îl obţii decât dacă eşti în armonie cu activitatea ta şi dacă i te consacri cu toată fiinţa. Cei care sunt mulţumiţi de ceea ce fac se simt mai stăpâni pe situaţie şi în viaţa lor particulară şi cad mai rar victimă stresului.

Contează foarte mult să te cunoşti pe tine însuţi, dacă ţii să devii bogat. Trebuie să ştii care îţi sunt atuurile şi punctele forte, pentru ca să-ţi alegi strategiile adecvate. Cine se pricepe să vândă va izbuti să-şi determine clienţii să cumpere orice, de la apartamente, la felicitări de Crăciun. Cui îi place riscul se poate califica în meseria de pilot de curse, cascador sau chiar perceptor ori portărel.

Alegerea profesiei reflectă personalitatea individului. Iată, de pildă, slujba ta, în momentul de faţă. Dacă tu ţi-ai ales-o, ea ar trebui să reprezinte opinia ta despre propriile calităţi. Dacă ai un post sub nivelul capacităţilor tale, înseamnă că nu prea ai încredere în tine însuţi: nu ai îndrăznit să te „arunci" mai sus, fiindcă nu ai fost sigur că ai face faţă. Mai peste tot există angajaţi care se uită la şefii lor, spunându-şi „Şi eu aş putea face ca el (ea)", dar nu „sar pe ocazie" atunci când aceasta apare. De ce? În parte, din cauză că se îndoiesc

de ei înşişi, în parte pentru că se tem de dezamăgiri: „Şi dacă mă înscriu la concurs şi nu-l iau? N-o să mă simt umilit că am dat greş?“ sau „Oare cei de la Serviciul Personal o să râdă de mine dacă solicit postul?“ Poate că într-adevăr te vei simţi dezamăgit că nu ai obţinut slujba, dar cel puţin ştii că ai încercat. Dacă crezi că poţi avea succes într-un post superior celui pe care îl ocupi în prezent, *ai datoria* faţă de tine însuţi de a face efortul necesar avansării pe scara ierarhică. Solicitând o muncă mai importantă, demonstrezi că ai încredere în tine şi în calităţile cu care eşti înzestrat. Acest lucru nu va trece neobservat. Nu depinde decât de tine să arăţi că eşti BUN. Modestia nu te va face remarcat şi nu te va ajuta să promovezi în funcţie. Ai grijă ca şeful să fie informat în legătură cu realizările obţinute de tine şi să ştie că ţinteşti sus, inclusiv pentru următorul val de avansări. Şi dacă nu capeţi postul vizat, spune-ţi că „ei“ sunt cei care au pierdut, nu tu. Ei sunt cei care au ratat ocazia de a angaja un om capabil, un coleg sau un şef destoinic. Nu-i nimic, se va ivi o altă ocazie prielnică foarte curând, dacă nu în întreprinderea în care lucrezi, în alta. Nu trebuie decât să fii pe fază şi să nu te descurajezi – pur şi simplu, nu ai cum să dai greş.

Dacă te-ai hotărât să-ţi cauţi o slujbă mai bună, ai şi parcurs jumătate din drumul către obţinerea ei. Nu mai este decât o chestiune de timp până la apariţia unui post vacant.

PROGRAM

Sunt hotărât să ţintesc sus. Am încredere în mine şi fac faţă cerinţelor profesionale cu mare uşurinţă. Sunt gata să abordez şi alte domenii. Nimic şi nimeni nu mă poate opri. Am o părere pozitivă despre propria mea persoană.

Ştiu bine că vreau să progresez şi, de aceea, sunt foarte atent la toate ocaziile favorabile care mi se prezintă.

Am încredere în mine însumi şi în capacităţile mele. O funcţie superioară constituie o plăcută provocare. Plin de încredere, mă îndrept spre vârful ierarhiei. Faptul că îmi caut o slujbă mai bună a pus deja în mişcare roata norocului. Noul meu post e pe drum.

MINI-PROGRAM

Mă îndrept spre vârful ierarhiei. Slujba potrivită pentru mine stă să apară.

SINGURĂTATEA

- Îmi este greu să-mi fac prieteni.
- Îmi este greu să vorbesc despre sentimentele mele.
- În momentele dificile, nu am niciodată pe cine să contez.
- Dacă cineva îmi spune „Bună ziua“, nu știu ce să răspund.
- Am pierdut legătura cu vechii mai prieteni.
- Singurătatea mă face nefericit.
- Am impresia că ceilalți nu mă simpatizează.
- Omul din viața mea tocmai m-a părăsit.
- Sunt o persoană sociabilă și totuși continuu să fiu singur.

Și de ce ești singur? Singurătatea este o tortură *autoimpusă*. Ești singur pentru că ai hotărât să fii singur. Până și într-un cătun cu doi oameni și un câine ai două (trei?) persoane cu care să stai de vorbă. Dacă locuiești într-un oraș mare, se găsesc și mai multe posibilități de contact – vecinii de la etajul de sus, vecinii de alături, vecinii de peste drum, oamenii care abia așteaptă să le adreseze cineva cuvântul. Ești înconjurat de ființe cu care poți comunica, poți ieși la o cafea, și în compania cărora te poți simți bine. Există mii de oameni care te așteaptă să te poți simți bine. Există mulți oameni care așteaptă să iei legătura cu ei sau să-i vizitezi ca să schimbați o vorbă. Încă o dată, nu depinde decât de tine. Tu hotărăști.

Va trebui să ieși din ascunzătoare și să te arăți în lume, va trebui să fii *deschis* pentru comunicare, prietenie sau dragoste. Va trebui să lași oamenii să intre în viața ta. Dacă te îndepărtezi de ei și te încui în casă, în fața televizorului, cu o pungă dublă de „floricele“, nici nu e de mirare că ești singur – cei din jurul tău au uitat că exiști.

Poate că nu iau legătura cu tine pentru că, de un timp încoace, ai devenit plictisitor. Dacă singurele lucruri din lume care te interesează sunt episoadele cine știe cărui serial siropos, atunci valoarea ta ca partener de conversație se apropie vertiginos de cota zero. Nu ai nimic de comunicat pentru că nu te mai implici în viață. Adu-ți aminte că:

NOTĂ: ***Numai o persoană care manifestă interes prezintă interes.***

Cine își petrece viața în fața televizorului începe să semene cu programele tv: devine plictisitor. Și nu veni să-mi spui că ai încercat să te schimbi, când, de fapt, tot ceea ce ai făcut a fost să ieși din casă, numai ca să te întorci imediat înapoi la gândul că, înainte cu o săptămână, poștașul s-a încruntat la tine. Aceasta nu reprezintă o tentativă serioasă.

ÎMI ESTE GREU SĂ-MI FAC PRIETENI

Să vedem exact despre ce este vorba aici. Cauza este timiditatea sau faptul că nu ți se prea întâmplă să faci cunoștințe noi? În funcție de răspunsul dat la întrebarea de mai sus, va fi nevoie să lucrezi fie asupra încrederii pe care o ai în tine însuți, fie asupra agendei tale mondene.

Dacă ești timid, pune-ți întrebarea dacă ții minte să fi existat vreodată o vreme când erai mai sigur pe tine. Ce s-a întâmplat, ce eveniment te-a făcut să devii timid? Gândește-te bine. Îți amintești cum era atunci când erai mai sociabil și mai îndrăzneț? Dacă a existat un moment când *ai avut* încredere în tine însuți (chiar dacă acest lucru s-a petrecut acum douăzeci de ani), atunci încrederea aceea continuă să existe pe acolo pe undeva și nu trebuie decât s-o readuci la viață. Încearcă metoda următoare.

- Relaxează-te.
- Reîntoarce-te, mental, în perioada când aveai încredere în tine însuți. Amintește-ți ce făceai, ce succese ai obținut atunci. Retrăiește-le în imaginație. Acele succese nu trebuie neapărat să fie legate de o relație afectivă, ci de orice domeniu în care ai dat dovadă de această atitudine pozitivă și, ca urmare, ți-ai realizat țelurile.

Umple-ți mintea cu imaginile succeselor tale din trecut, dar nu te lăsa cuprins de nostalgie. Folosește aceste succese trecute în chip de garanție care să-ți dovedească ție însuți că, în adâncul inimii, ești același om de succes, adică ai aceeași încredere în tine însuți.

NOTĂ: ***Cine a reușit o dată va reuși din nou.***

Imaginează-ți că ai încredere în tine însuți și *vei avea* încredere în tine. Cei din jur vor remarca acest lucru și vor reacționa purtându-se mai frumos. Așa cum știm cu toții, toată lumea îi iubește pe învingători, și dacă *te consideri* un om care are încredere în sine, atunci *comportă-te* ca un om atare, iar oamenii *te vor trata* ca pe un om încrezător în sine însuși. În ultimă instanță, felul tău

de a gândi va transforma amintirea succesului într-o realitate vie – „atunci" şi „acolo" vor deveni „acum" şi „aici".

Nu te-ai simţit *niciodată* încrezător în tine însuţi? Dacă eşti chiar atât de sigur că nu ai realizat nicicând nimic bun, dacă nimic nu ţi-a creat *vreodată* sentimentul încrederii în propria ta valoare, atunci este posibil ca primii tăi ani să fi fost destul de dificili. Poate că părinţii tăi erau oameni lipsiţi de răbdare şi răspundeau în locul tău ori de câte ori cineva te întreba ceva. În acest caz uită trecutul, lasă-l îngropat. Nu are nici un rost să te mai gândeşti la el. Ţine minte că acum *tu* eşti cel care controlează situaţia. Poţi să-ţi schimbi viaţa, poţi să ieşi din angrenajul comportamentului vechi. Nu trebuie decât să te hotărăşti să porneşti pe un drum nou şi o dată ce ai luat această hotărâre, ai şi parcurs jumătate din el. Bătălia este pe jumătate câştigată.

Dacă nu ai obţinut, în toată viaţa de până acum, nici un succes, va trebui să inventezi unul. Caută o situaţie în care te-ai fi putut descurca mai bine decât ai făcut-o, dacă ai fi avut mai multă încredere în tine însuţi. Retrăieşte împrejurarea în această variantă „pozitivată". Încearcă următoarea metodă:

- Relaxează-te.
- Închide ochii şi rederulează filmul acela vechi la care ţii atât de mult, dar de data aceasta, cu tine însuţi în chip de erou. Imaginează-ţi că te vezi pe ecran fericit, plin de încredere în tine însuţi – un învingător, o persoană în stare să ţină lucrurile sub control, în timp ce totul în jurul său se prăbuşeşte în haos, persoana capabilă să facă faţă oricărei dificultăţi, persoana care îndrăgeşte oamenii şi este îndrăgită de ei.

Ca să-ţi vină mai uşor, urmăreşte-i pe cei care par să rezolve cu uşurinţă problemele care ţie îţi dau atâta durere de cap. Uită-te cum acţionează ei, cum vorbesc, cum se mişcă. Gândeşte-te la acest fel de a fi şi adaptează-l la propria ta persoană, apoi imaginează-ţi cum te descurci în respectiva situaţie dificilă şi cum o soluţionezi, fără efort. Vizualizează-te în rolul de om interesant, de coleg apreciat şi simpatizat, de prieten bun.

Ce e rău în a avea succes sau în a fi încrezător în tine? Nu înseamnă câtuşi de puţin acelaşi lucru cu a fi arogant sau agresiv. A avea încredere în propria capacitate înseamnă a şti ce vrei de la viaţă şi a te agrea suficient pentru ca să faci efortul de a obţine ceea ce doreşti. A avea această încredere în tine însuţi semnifică a fi sigur că ai tot ceea ce vrei să ai, într-un fel pozitiv, atât pentru tine, cât şi pentru cei din jur.

Poartă Programul cu tine, citeşte-l regulat, cât mai des, până îl ştii pe de rost. Începe cu obiective mai modeste. Fii atent la alţi oameni, priveşte-i în ochi şi zâmbeşte-le (numai dacă îţi plac într-adevăr!). Vei fi surprins câte

zâmbete de răspuns vei primi în schimb. Dacă cineva nu îți zâmbește, nu te descuraja: ai dat peste un om la fel de timid cum erai și tu odată.

Dacă agenda ta mondenă e subțirică sau lipsește cu desăvârșire, ce se întâmplă? Ești prea ocupat ca să-ți faci timp să ieși între oameni? Dacă îți neglijezi viața particulară din cauza celei profesionale, stabilește pentru săptămâna viitoare o întâlnire cu tine însuți. Spune-i secretarei tale să-ți treacă pe agendă că miercurea viitoare, începând cu ora 18.00, ai o ședință foarte importantă „cu MI" (cu Mine Însumi) și ai grijă să o respecți. Dacă secretara ești *tu*, iar viața particulară are de suferit din cauza serviciului, procedează la fel. Anunță clar că trebuie să pleci exact la ora încheierii programului pentru că ai o întâlnire cu o persoană importantă (tu însuți, bineînțeles).

Obișnuiește-te, și obișnuiește-ți șeful, cu ideea că ai o viață particulară. Du-te acasă la ore rezonabile – o meriți din plin. Ai nevoie să te și distrezi după muncă. La urma urmei, viața nu se rezumă la programul de la 9.00 la 17.00. Pe termen lung, chiar pentru randamentul profesional, este bine să-ți dezvolți viața particulară. S-a demonstrat că cei care au și alte preocupări în afara meseriei se adaptează mult mai ușor vieții de pensionar, în comparație cu persoanele care nu au trăit decât pentru slujba lor.

Telefonează vechilor prieteni, vecinilor pe care îi simpatizezi sau rudelor cu care te împaci bine și invită-i la tine. Reînnoadă firul vechilor prietenii, pentru că întotdeauna pe calea aceasta ajungi să faci cunoștințe noi, cu oameni care ar putea să-ți devină, și ei, buni prieteni.

Dacă ești casnică și ai copii, ai grijă să-ți faci timp să ieși din casă. Cheamă o prietenă sau angajează un babysitter și du-te în oraș. Înscrie-te la cursurile acelea pe care întotdeauna ai dorit să le urmezi. Fă-o acum, cât încă mai dispui de energia necesară, fiindcă dacă te lași să cazi în „sindromul casnicei", îți va veni din ce în ce mai greu să-ți învingi letargia și să iei vreo inițiativă. Acordă-ți câte o pauză și acordă-le o pauză și copiilor tăi. Este cât se poate de normal să te mai saturi de scumpii de ei – aceasta nu înseamnă că nu ești o mamă bună, ci că, pur și simplu, ai nevoie să-ți mai tragi sufletul din când în când. Ia-ți câte o pauză.

În fond, cu cât te simți mai fericită, cu atât îți faci mai fericiți copiii (soțul, de asemenea). Să nu te miri când îți vezi copiii bucurându-se că urmează să pleci – aceasta nu înseamnă decât că, probabil, babysitter-ul îi lasă să se uite la televizor *înainte* de a-și face temele.

PROGRAM

Îmi iau viaţa şi fericirea în propriile mele mâini. Ştiu că pot să las în urmă trecutul şi m-am hotărât să pornesc pe un drum nou.

Deschid uşa comunicării cu lumea. Încep încet-încet să las oamenii să se apropie de mine şi să mă apropii şi eu de ei. Îmi plac ceilalţi oameni şi mă plac şi ei pe mine.

Sunt un om de valoare şi sunt mândru de mine şi de realizările mele. De acum înainte îmi asum întreaga responsabilitate pentru propria mea fericire. Acum nimic şi nimeni nu mă mai poate opri. Orice dăruiesc sa va întoarce la mine însutit. Vreau să dăruiesc prietenie şi dragoste.

MINI-PROGRAM

Mă plac pe mine însumi şi îmi plac oamenii. Îmi fac uşor şi repede prietenii noi.

sau

Sunt o persoană fericită. Oamenilor le place să se afle alături de mine. Am mult de oferit.

ÎMI ESTE GREU SĂ VORBESC DESPRE SENTIMENTELE MELE

Este posibil să fii un prieten bun şi un bun ascultător atunci când ceilalţi îşi deschid sufletul sau când vorbesc despre sentimentele lor, dar dacă vrei ca o relaţie să depăşească nivelul superficialităţii, nu este suficient numai să asculţi.

A vorbi despre ceea ce simţi înseamnă a dezvălui ceva din fiinţa ta lăuntrică, din intimitatea ta. În primul stadiu al unei prietenii, oamenii sunt prudenţi, nu spun prea multe lucruri despre ei înşişi. Îşi exprimă unele stări sufleteşti mai puţin importante, ca să „încerce apa“. Dacă şi cealaltă persoană se „deschide“ puţin, se poate trece la stadiul următor, în care ambele persoane se simt pregătite să renunţe la încă o doză de reţinere.

Stadiul care urmează depinde, totuşi, de răspunsul primit: confesiune pentru confesiune, încredere pentru încredere. În lipsa încrederii, se ajunge într-un punct mort. Prieteniile se bazează pe echilibrul dintre confesare şi ascultare, dăruire şi acceptare şi, mai ales, încredere reciprocă.

Dacă unul dintre prieteni nu este în stare să vorbească despre propriile sale sentimente, celălalt va tinde să se simtă „descoperit“. Într-un astfel de caz,

această a doua persoană va înceta să mai aibă impresia că se află în siguranţă. Dacă cineva îţi spune că îi eşti simpatic, iar tu, la rândul tău, simpatizezi persoana respectivă, dar nu poţi să-ţi exprimi sentimentele, ea se va simţi respinsă. Să nu crezi că te poţi lipsi de cuvinte, pentru că nu poţi.

NOTĂ: ***Oamenii nu îţi pot citi gândurile.***

Dacă celălalt şi-a luat inima în dinţi şi ţi-a vorbit, şi tu trebuie să faci acelaşi lucru. În caz contrar, îţi vei pierde prietenul.

ÎN MOMENTELE DIFICILE, NU AM NICIODATĂ PE CINE SĂ CONTEZ

Această frază completează, într-un anumit fel, subcapitolul precedent. Dacă nu poţi să recunoşti că te simţi nefericit şi însingurat, lumea îşi va închipui că totul merge perfect. Nu te poţi aştepta ca oamenii să-ţi ghicească gândurile. Dacă vrei să fii ajutat, începe prin a recunoaşte că ai nevoie de ajutor. Nimeni nu-ţi va decerna vreo medalie pentru că ai făcut-o pe eroul atunci când, în realitate, îţi venea să plângi de mama focului.

Mulţi oameni se tem să discute despre problemele lor pentru că nu vor să rişte să se „facă de râs" în cazul în care ar izbucni în lacrimi. Dacă s-a întâmplat o nenorocire, cum ar fi moartea cuiva drag, există teama că, cedând plânsului, nu se vor mai putea opri, că aducându-şi durerea la suprafaţă, ea va mătura totul, copleşitoare şi de nestăvilit. Un asemenea risc este perceput ca atât de înspăimântător, încât în loc să şi-l asume, unii oameni îşi înăbuşă emoţiile, adesea un timp îndelungat, ceea ce poate da naştere unui mare număr de probleme de natură fizică sau psihologică. În astfel de situaţii trebuie apelat la un specialist. Dacă nu mai poţi plânge, deşi treci prin momente teribile, de mare intensitate emoţională, du-te la un psiholog sau la un medic pentru a primi un ajutor sau o îndrumare.

Dacă le spui celorlalţi că ai nevoie de ajutorul lor, iar ei nu reacţionează, înseamnă că este momentul să vezi cine îţi sunt prietenii. Se dovedesc a fi, într-adevăr, prieteni sau se învârt pe lângă tine atunci când au nevoie de câte ceva, dispărând brusc dacă se întâmplă să fii tu în dificultate?

Gândeşte-te bine. Ce crezi că aşteaptă ceilalţi din partea *ta*? Fă-ţi o listă. Acum mai fă una pe care să notezi ce aştepţi tu de la prietenii tăi. Dacă a doua listă este mai scurtă decât prima, ceva nu merge bine. Dacă simţi că ai mai multe îndatoriri decât drepturi, dacă crezi că trebuie să-i ajuţi pe alţii fără a putea să le ceri şi tu ajutorul, înseamnă că încrederea pe care o ai în tine însuţi tinde spre zero şi că trebuie luate măsuri.

DACĂ CINEVA ÎMI SPUNE „BUNĂ ZIUA“, NU ȘTIU CE SĂ RĂSPUND

Păi, normal ar fi să răspunzi tot cu „Bună ziua“ și să zâmbești. Nu este chiar atât de complicat să intri în vorbă cu oamenii. Nu trebuie să etalezi comori de erudiție, spirit sau geniu. Nu-ți face probleme că la școală ai mai avut și corigențe – ce legătură are una cu alta?! În viața mea nu m-am plictisit mai tare ca atunci când m-am aflat în compania unei persoane care avea două doctorate. Ține minte că cei pe care îi considerăm „mari“ ni se par mari numai pentru că stăm noi în genunchi. Acest lucru este valabil și pentru medicul tău, și pentru profesorul copiilor, și pentru socrul tău, care au fost, poate, elevi mai slabi decât tine – sau, poate, mai buni. Dacă ierarhiile și clasificările școlare contează atât de mult în ochii tăi, elimină-ți complexele și ia măsuri – funcționează o mulțime de cursuri serale. Te vei pune la punct cu învățătura și vei face ceea ce n-ai făcut în timpul școlii.

Observă-i pe ceilalți. Cum fac să înceapă o conversație? Vei remarca imediat că metoda depinde de persoana pe care o abordează și de împrejurarea în care se află. Este o diferență uriașă între felul cum își vorbesc doi oameni când sunt singuri și discuțiile pe care le au când se întâlnesc la o petrecere; între modul cum se adresează șefului și cel în care se exprimă față de o vânzătoare. Unora le este mai ușor să schimbe două vorbe cu portărelul venit să le pună sechestru pe casă decât cu propriii lor părinți. Există oameni care rămân muți atunci când o femeie le trezește interesul; există și femei în stare să se blocheze exact la fel. Care sunt dificultățile tale specifice în a vorbi cu oamenii? Ce gen de oameni te fac să te simți timid și nesigur? Pur și simplu spune ceva – ce ai de pierdut?! Dacă cealaltă persoană e nepoliticoasă, cu atât mai bine: știi că nu merită să-ți mai bați capul cu ea. Felicită-te pentru că ai bun simț și te pricepi la oameni! Dacă, însă, cealaltă persoană este la fel de amabilă ca și tine, și mai bine: ți-ai atins scopul și ai o conversație agreabilă. Felicit-o (în gând!) pentru că are bunul gust de a fi dispusă să discute cu cineva atât de interesant ca tine.

Presupun că secretul este să nu te aștepți la prea mult. Poate că ședi la biroul tău, practic de săptămâni întregi, urmărind cu privirea această fermecătoare persoană de sex opus. Nu uita, totuși, că ea nu trebuie neapărat să simtă aceeași atracție față de tine. Ca să-ți dai seama cum stau lucrurile, va fi necesar să-i vorbești, și nu numai o singură dată. Dacă vezi că are un prieten sau o prietenă ori este căsătorit(ă), nu te lăsa descurajat(ă).

Dacă simți o oarecare dezamăgire, este pentru că ai mers cu gândul un pic prea departe. Ți-ai făcut iluzii nejustificate iar acum au apărut deziluziile, însă

ai arătat că eşti un om de acţiune, în stare să facă faţă unei situaţii pentru care merită să-ţi dai osteneala de a risca.

A vorbi cu oamenii constituie un foarte bun exerciţiu. Fă efortul de a cultiva ocaziile de conversaţie, pentru că într-o zi vei descoperi şi pe cineva care *nu* este căsătorit sau care *nu* are un prieten stabil. Sigur că vrei să fii pregătit pentru un asemenea moment, aşa că antrenează-te!

NOTĂ: ***Dacă ţii să câştigi, trebuie să joci.***

PROGRAM

Sunt o persoană prietenoasă. Mă interesează oamenii şi îmi este din ce în ce mai uşor să vorbesc cu ei.

Sunt calm şi mă controlez perfect. Mă exprim cu uşurinţă şi în mod fluent. Conversaţia mi-a devenit a doua natură.

Vorbesc cu claritate şi naturaleţe.

Încrederea pe care o am în propria mea persoană sporeşte cu fiecare nouă zi. Oamenilor le face plăcere să stea de vorbă cu mine.

MINI-PROGRAM

Sunt calm şi relaxat. Am încredere în mine însumi şi mă exprim firesc.

AM PIERDUT LEGĂTURA CU VECHII MEI PRIETENI

Acest lucru se poate întâmpla din mai multe motive – cele mai frecvente decurg din situaţia de „proaspăt-îndrăgostit“ sau din cea de „proaspăt-părinte“.

Îndrăgostiţii îşi reduc drastic sfera de interes existentă anterior momentului îndrăgostirii. Nimeni şi nimic nu mai contează în afară de recent descoperitul obiect al adoraţiei, căruia îi consacră tot timpul care altădată era dăruit prietenilor. Dacă „înainte“ te întâlneai cu ei la fiecare sfârşit de săptămână, „după“ nu-i mai întâlneşti deloc.

Proaspeţii părinţi sunt foarte ocupaţi cu bebeluşul. Trebuie să intre în noul lor rol, ceea ce necesită un destul de complex proces de adaptare. Indiferent câte cărţi asupra subiectului au fost citite pe parcursul ultimelor câtorva luni, realitatea *tot* te ia pe nepregătite. Este ca şi cum te-ai trezi că în casa ta a apărut

cineva străin, extrem de gălăgios, extrem de cusurgiu şi care vorbeşte într-o limbă cu neputinţă de înţeles. Cum să mai ai timp şi pentru prieteni?!

După vreo doi ani, noutatea iubirii dispare, iar copilul plânge şi-ţi vorbeşte pe limba ta – dar... legătura cu vechii prieteni s-a pierdut.

În acest punct, de tine depinde să faci un prim pas. Nu are rost să stai lângă telefon aşteptând să *te* sune ei. În ceea ce-i priveşte, te-ai dat la fund, ai dispărut de pe faţa pământului. S-au obişnuit că nu mai eşti disponibil pentru petrecerile sau întâlnirile de altădată şi, dacă nu-i anunţi că lucrurile au revenit „la normal", ei nu au de unde s-o ştie.

O altă variantă: pierzi legătura cu vechii prieteni pentru că ei sunt cei care s-au căsătorit, în vreme ce tu ţi-ai păstrat celibatul. În acest caz, mergi la noroc: dacă prietenul familist poate fi convins cu blândeţe să ţi se alăture la câte o „ieşire" ocazională sau să te invite la el, cu atât mai bine. Sigur că ar trebui să nu te limitezi la o singură încercare, înainte de a renunţa. Dacă nu izbuteşti, concentrează-ţi eforturile în direcţia legării unei prietenii noi.

În cazul când te simţi jenat, ca celibatar, în anturajul unor cupluri căsătorite, problema este a ta, nu a lor. La o masă, gazda te va aşeza lângă cineva (sau va invita pe cineva pentru tine). Nici într-o ocazie mai puţin ceremonioasă nu ar trebui să fii stânjenit, atâta timp cât nu eşti o persoană timidă şi poţi intra uşor în vorbă cu oricine. Roagă gazda să te prezinte sau ia farfuria cu alune şi apropie-te de cine pare să te intereseze. Oferă-i alune şi începe o conversaţie. Când invitaţii sunt ceva mai numeroşi, e greu să-ţi dai seama cine cu cine este, aşa că ceilalţi nu au cum să ştie că eşti singur sau că soţia ta nu e cumva blonda aceea strălucitoare care râde în grupul de la capătul opus al camerei.

SINGURĂTATEA MĂ FACE NEFERICIT

De ce? Nu cumva pentru că ai impresia că *ar trebui* să te simţi nefericit? Crede-mă, nu scrie nicăieri că lucrurile stau aşa şi nu altfel. A fi singur nu înseamnă deloc a fi însingurat. Pe de altă parte, a NU fi singur nu este deloc totuna cu a fi fericit. Poţi să te simţi cel mai însingurat om din lume chiar dacă ai nevastă şi trei copii.

Motivul pentru care cei mai mulţi cred că nu pot fi fericiţi şi împăcaţi dacă sunt singuri este că depind de ceilalţi pentru a se simţi bine sau a se distra. Şi iată-ne reajunşi la problema responsabilităţii. Tu şi numai tu hotărăşti dacă eşti fericit sau nefericit. Ţie şi numai ţie îţi stă la îndemână să-ţi găseşti distracţie, bani, autorespect şi împlinire. Creează-ţi tu însuţi viitorul, în mod activ. Nu sta aşteptând să vezi ce îţi va aduce acesta. Ia măsuri ca să obţii ceea

ce dorești, altminteri te vei afla în situația de a te resemna să dorești numai ceea ce ai izbutit să obții. Când îți iei viața în propriile tale mâini, vei fi atât de ocupat să faci ordine în toate „sectoarele“ ei, încât nu vei mai avea timp să te simți singur. Dacă începi să-ți completezi studiile, să-ți pui pe roate o viață socială, să-ți ameliorezi situația profesională, să-ți găsești prieteni noi, vei ajunge să te întrebi foarte serios cum aveai altădată timp să-ți speli șosetele sâmbătă seara.

Nu te mai încurca cu lucrurile de care trebuie să scapi: dacă lași gândurile să ți se învârtă în jurul dificultăților, acestea ți se par din ce în ce mai mari, ceea ce, desigur, nu te ajută în rezolvarea lor.

NOTĂ: ***Cu cât te gândești mai mult la o problemă, cu atât dimensiunile ei ți se par mai alarmante.***

Informează-ți subconștientul asupra a ceea ce vrei. Vizualizează-te realizându-ți dorințele. Lasă-te în seama Gândirii Pozitive. Dacă ești pozitiv, ești atractiv. Dacă ești atractiv, ai succes. Dacă ai succes, ai parte și de bani, prieteni, sănătate și dragoste.

- Învață să te simți bine cu tine însuți.
- Uită-te în oglindă și admiră ceea ce e frumos la fața, corpul, părul tău.
- Pregătește-ți o masă excelentă, frumos aranjată, pune o muzică plăcută și ia cina la lumina lumânărilor, elegant îmbrăcat. Felicită-te pentru compania splendidă pe care ți-o oferi ție însuți.
- Fă-ți cadou o scurtă călătorie de weekend. Fă plimbări lungi. Ieși din atmosfera de fiecare zi. Gândește-te la ceea ce vrei de la viitor. Fă-ți planuri ambițioase. Pentru o persoană atât de atrăgătoare, de inteligentă, de talentată și de îndrăgită ca tine, se cuvine doar ce-i mai bun. Apreciază-ți calitățile. Îți jur că te vei simți cu totul altfel față de momentele când nu te preocupai decât de defectele și neîmplinirile tale.
- Ascultă muzica preferată cât de tare poți și închipuie-ți că solistul ești chiar tu.

AM IMPRESIA CĂ CEILALȚI NU MĂ SIMPATIZEAZĂ

Care „ceilalți“? O mulțime de oameni sau doar unul singur? Dacă nu este vorba decât de o singură persoană, presupun că ai deja o oarecare idee despre motivul lipsei de simpatie. Dacă nu ai, te sfătuiesc călduros s-o întrebi.

În cazul în care este vorba de o mulțime de oameni, vezi dacă nu cumva te faci vinovat de unul dintre următoarele aspecte comportamentale:

- Eşti un pesimist înveterat cu privire la tot şi la toate?
- Vorbeşti de rău pe alţii (vezi secţiunea cu „înjunghierea pe la spate“, pagina 43)?
- Eşti foarte timid şi extrem de serviabil (vezi secţiunea despre „Şoarece“, pagina 39)?
- Manifeşti sindromul „D“ (de la Dumnezeu; vezi capitolul despre autoritarul „Domn Ştie-Tot“, pagina 37)?
- Ai o respiraţie sau un corp care miroase urât?
- Îi întrerupi mereu pe cei care vorbesc?
- Ţii cu orice preţ să fii mereu în centrul atenţiei?
- Îi ridiculizezi pe ceilalţi?

Dacă îţi recunoşti comportamentul în vreunul din punctele de mai sus, ai observat deja că oamenii se fac nevăzuţi sau încetează conversaţiile în clipa când intri pe uşă. S-ar putea să fie oarecum dificil să-ţi dai seama dacă purtarea ta se încadrează într-unul dintre aspectele de pe listă, pentru că ea ţi-a intrat deja în obicei. Ideal ar fi să faci apel la cineva în care ai încredere şi care ştii că ţine la tine – pune-i aceste întrebări şi cere-i răspunsuri absolut sincere.

Ţi s-au adus, recent, critici la adresa comportamentului tău? Ia-le în serios. Sunt ele justificate? Dacă nu înţelegi ce ţi se reproşează, întreabă şi solicită lămuriri. Nu accepta o critică pe care nici măcar nu o pricepi, pentru ca apoi să ai de ce te răsuci de pe o parte pe alta, toată noaptea. Întreabă! După ce afli cu ce ai greşit şi dacă eşti de părere că acuzele sunt întemeiate, hotărăşte-te imediat să te corectezi.

Dacă ai impresia că reproşurile nu au nici o bază reală, sunt exagerate sau îţi afectează echilibrul ori sănătatea, s-ar putea să fii silit să renunţi (la o relaţie sau la o slujbă), dar *nu o face înainte de a discuta deschis cu persoana sau persoanele în cauză.*

Dacă nu e vorba decât de o impresie vagă, generală că ceilalţi nu te plac, este mult mai probabil ca lucrurile să stea exact invers: tu să nu-i placi pe ei. Poate că te temi să nu fii respins şi să nu suferi.

Ţi s-a întâmplat, când erai copil, să te simţi astfel? Ţi se pare dificil să ai încredere în oameni? Ai senzaţia că ceilalţi vor să te înşele sau să profite de pe urma ta? Când auzi pe cineva râzând în autobuz, te gândeşti automat că râde de tine?

În cazul în care răspunzi afirmativ la aceste întrebări, înseamnă că tu însuţi nu te placi. Dacă nu te simpatizezi pe tine însuţi, nu vei fi capabil să-ţi simpatizezi nici semenii şi să nu crezi că vei putea să ascunzi acest lucru.

NOTĂ: ***Semnalele pe care le emitem către ceilalţi se întorc la noi asemenea unui bumerang.***

Începe să-ţi reclădeşti încrederea în tine însuţi. Dacă simţi că trecutul te împovărează şi că nu reuşeşti să-ţi rezolvi problemele de unul singur, cere ajutor (vezi paginile 158-166), dar, înainte de aceasta, încearcă să utilizezi Programul de la sfârşitul capitolului de faţă, timp de trei săptămâni. Mulţi oameni au ajuns la concluzia că acest lucru le-a fost suficient pentru a-şi găsi energia necesară ca să-şi schimbe viaţa.

Nu are nici un rost să te resemnezi la a nu avea încredere în tine însuţi.

OMUL DIN VIAŢA MEA TOCMAI M-A PĂRĂSIT

... drept care te-ai cuibărit bine în fundul butoiului cu melancolie şi nu mai vrei să ieşi de acolo, nu-i aşa? Toate despărţirile sunt dureroase, dar a fi părăsit e cel mai rău, fiindcă ţi se creează impresia că nu eşti deloc (sau suficient de) drăguţ, atrăgător, amuzant, sexy, interesant şi demn de a fi iubit. Orgoliul tău încasează o lovitură la fel de dură ca atunci când eşti concediat pentru incompetenţă. Te simţi îngrozitor, ai mereu ochii plini de lacrimi şi nu te poţi împiedica să-ţi spui desperat: „Ticălosul sau ticăloasa! Şi când te gândeşti că de Crăciun i-am făcut cadou ceasul acela atât de scump!“, bineînţeles, condimentând totul cu un vârf de cuţit de autocompătimire, ca să dea gust.

Nu e rău sau anormal să te afli în asemenea stare. Manifestă-te şi elimină veninul. Ascultă un disc lacrimogen şi pune-te pe un plâns sănătos. E o mare uşurare să plângi. Dacă ţi se urcă sângele la cap de furie, fă box cu perna timp de o jumătate de oră. În clipa când te apucă mânia la adresa „fostului“ (sau „fostei“), eşti pe jumătate ieşit din butoiul cu melancolie: mânia te readuce în activitate, mânia înseamnă energie – nu-ţi rămâne decât s-o canalizezi în mod constructiv.

S-ar putea să descoperi că există alte persoane nerăbdătoare să-i ia locul ingratului (ingratei), fie şi cu titlu provizoriu. Acest lucru „cade bine“ şi-ţi grăbeşte „însănătoşirea“. Totuşi, procesul de recuperare nu se încheie atât de iute. E ca şi cum te-ai lăsa de fumat: ştii bine că „iarba dracului“ îţi face rău, dar aceasta nu te împiedică să-i duci dorul. Nu te afli în deplină siguranţă decât în clipa în care eşti în stare să te uiţi la ţigări fără să simţi nici cea mai vagă dorinţă de a-ţi aprinde una. În mod similar, persoana care îl (o) înlocuieşte pe „ticălos“ („ticăloasă“) nu are şanse prea serioase să însemne ceva în viaţa ta, pentru că, de fapt, te foloseşti de ea în chip de consolator sau de „în-lipsă-de-altceva“. Fii foarte conştient de acest aspect al situaţiei. Astfel de relaţii rareori au un viitor.

Dacă nu ai un „înlocuitor“ la îndemână, ar trebui să te foloseşti de această ocazie nepreţuită pentru a-ţi direcţiona surplusul de energie disponibil către profesie şi către alte sfere de interes din viaţa ta. Ocupă-te de acest lucru înainte de a te implica într-o altă relaţie şi înainte de a ceda agreabilei dar contraproductivei inerţii de care te simţi îmbiat. Numai în perioadele dintre relaţiile serioase ai cele mai mari şanse să o porneşti pe un nou drum, să abordezi noi domenii de activitate şi să-ţi construieşti propria personalitate, devenind mai încrezător în tine însuţi şi mai puternic.

Nu poţi conta mereu pe cineva care să fie cu tine şi să aibă grijă de tine. Nu toate ataşamentele sunt veşnice. Pentru aceasta este nevoie de o implicare conştientă şi de flexibilitate, din ambele părţi. Există divergenţe de opinie şi certuri; unul se poate îmbolnăvi de o maladie gravă sau chiar incurabilă, poate fi trecut în şomaj sau poate să moară pe neaşteptate. Sigur că sperăm cu toţii ca aşa ceva să nu ni se întâmple, dar, uneori, se întâmplă. Tocmai în asemenea momente grele avem nevoie de un sprijin, de cineva sau de ceva către care să ne întoarcem – numai că acel ceva sau cineva suntem tot noi înşine.

Dacă nu ai dobândit un sentiment al propriei tale identităţi, o solidă încredere în tine însuţi şi în capacităţile tale şi dacă nu ţi-ai format o viziune generală pozitivă asupra vieţii, o nenorocire de acest gen te va găsi de două ori mai vulnerabil.

După ce ţi-ai vărsat toate lacrimile şi ai boxat cu perna, ieşi din butoiul cu melancolie şi priveşte în jurul tău ca să-ţi dai seama ceva mai bine ce ar trebui să faci cu viaţa ta. Concentrează-te, pentru o vreme, asupra propriei persoane. Nu contează ce vârstă ai. Întotdeauna există şanse să te dezvolţi şi să progresezi, indiferent dacă ai şaptesprezece sau şaptezeci şi cinci de ani. Întotdeauna există o nouă relaţie la orizont, indiferent câte riduri îţi brăzdează fruntea. Nu te gândi la vârstă. Deviza mea este următoarea: dacă unui bărbat nu-i convin ridurile mele, renunţ la *el* şi nu la *ele*.

Eşti la fel de tânăr ca speranţele tale sau la fel de bătrân ca temerile tale. Atâta timp cât ai ambiţii şi îţi faci proiecte, eşti tânăr. Atunci când ai renunţat la speranţă, ai şi devenit bătrân. Abandonarea speranţei constituie rezultatul neînţelegerii principiilor esenţiale ale vieţii. *Întotdeauna* există o soluţie şi o cale. Dacă mintea noastră este prea limitată ca să le „vadă“, nu înseamnă că ele nu sunt reale. O dată ce eşti în stare să crezi în acest adevăr fundamental, niciodată nu îţi vei mai face probleme.

PROGRAM

Îmi folosesc timpul disponibil în modul cel mai avantajos. Sunt un om creativ şi productiv.

Acum a sosit momentul să îmi dezvolt personalitatea, acum am şansa de a face un mare pas înainte.

Îmi concentrez toate energiile asupra progresului meu personal. Toate eforturile mele sunt îndreptate spre ţeluri noi şi pozitive.

Cred în mine însumi. Forţa mea lăuntrică mă ajută să înving toate dificultăţile.

MINI-PROGRAM

Aceasta este ocazia cea mare. Sunt constructiv şi pozitiv. Încep acum să-mi construiesc viitorul.

SUNT O PERSOANĂ SOCIABILĂ ŞI TOTUŞI CONTINUU SĂ FIU SINGUR

Poate că eşti genul de om care se bucură de popularitate, are o mulţime de prieteni, dar simte că nu reuşeşte să-şi găsească un partener de viaţă. Toată lumea vine să-ţi vorbească de necazuri şi să-ţi ceară sfaturi, ajutor sau încurajare. Oamenii îţi telefonează la orice oră din zi ori din noapte ca să-ţi destăinuie ce s-a mai întâmplat cu dezastruoasa lor căsnicie şi te ţin de vorbă ceasuri întregi. Eşti cel-mai-bun-prieten al tuturor, dar iubitul nimănui.

În comparaţie cu problemele altora, ale tale ţi se par minore, astfel încât continui să răspunzi în toiul nopţii la telefoanele desperate ale amicilor, iar dimineaţa ajungi la birou cu ochii cârpiţi de somn şi frânt de oboseală. Te rog să înţelegi că nu eşti umărul pe care toată lumea îşi plânge insatisfacţiile afective. Nu eşti paratrăsnetul emoţional al tuturor.

Este foarte important să-ţi susţii prietenii aflaţi la necaz – până aici, totul e în ordine – dar fereşte-te de plângăcioşii irecuperabili. Există oameni care nu întreprind absolut nimic ca să-şi rezolve problemele – se complac în situaţia de a se văicări (vezi secţiunea cu Martirul, pagina 40). Dacă continui să-i asculţi, vor ajunge să te deprime şi pe tine. Când te laşi copleşit de neliniştea şi deprimarea altora, poţi cădea victimă şi tu neliniştii şi desperării. Ai datoria să te aperi împotriva unui asemenea risc, aşa că fă o distincţie clară între „văicăritorii“ care profită de bunăvoinţa ta şi adevăraţii prieteni care au într-adevăr nevoie de ajutorul tău şi sunt dispuşi să se lase ajutaţi.

Pentru început, acordă oamenilor timp din timpul tău, vorbeşte cu ei, sugerează-le soluţii şi apoi vezi dacă fac ceva ca să iasă din dificultate. Dacă nu fac nimic, înseamnă că nici tu nu mai ai nimic de făcut pentru ei. Mai mult decât i-ai ajutat, nu-i mai poţi ajuta.

Dacă cineva se foloseşte doar de tine în atingerea scopurilor sale, trebuie să-i spui că, de acum încolo, nu mai eşti dispus să stai de vorbă decât dacă are de spus ceva pozitiv. Nu te teme că respectiva persoană nu-ţi va mai adresa niciodată vreun cuvânt. Măcar astfel vei avea nişte nopţi puţin mai liniştite.

De cele mai multe ori se dovedeşte că le faci un bine arătându-le cât sunt de negativi. Dacă îşi dau seama că nu mai au în tine paratrăsnetul cunoscut, poate că vor fi siliţi să se descurce, să acţioneze pentru a-şi rezolva problemele.

Ai grijă de echilibru: trebuie nu numai să dai, ci să şi primeşti.

NOTĂ: ***Omul are şi drepturi, nu doar îndatoriri.***

Dacă nu te preocupă decât problemele altora şi îţi ignori propriile cerinţe şi dorinţe, înseamnă că nu ai grijă de tine aşa cum s-ar cuveni.

Oamenii care se simt copleşiţi de necazuri încearcă să mai reducă din stresul sub care trăiesc, ajutându-i pe alţii. Astfel evită să acţioneze pentru soluţionarea propriilor lor dificultăţi şi, în acelaşi timp, îşi câştigă şi noi galoane în prietenie.

Adună-ţi curajul şi sprijină-te pe cei din jur. Cere unui prieten să-ţi dea din timpul şi din atenţia sa atunci când ai nevoie de ajutor. Ai şi tu, ca oricine, dreptul de a fi ajutat. În plus, aceasta te va face să arăţi mai uman în ochii celor care veneau la tine ca la omul infailibil, ca deţine toate răspunsurile. Poate că îţi câştigi admiraţia şi recunoaşterea oamenilor pentru felul eficient în care ştii să-i ajuţi, dar imaginea ta va tinde să capete un anumit aer de inaccesibilitate. Rişti să devii omul de pe piedestal, suficient sie însuşi – cu alte cuvinte, ceilalţi se vor simţi inferiori.

PROGRAM

Mă plac pe mine însumi şi îi plac pe ceilalţi. Merit tot ce este mai bun în viaţă şi aceasta este ceea ce voi obţine. Fericirea mea este foarte importantă pentru mine.

Eu sunt cel care îmi creez viitorul. Sunt pe cale să devin tot ce pot fi eu mai bun. Tot ceea ce îmi este necesar pentru fericirea mea se află deja în mine. Sunt o fiinţă completă.

Sunt o fiinţă armonioasă. Mă aflu în armonie cu lumea care mă înconjoară. Mă cuprinde o plăcută senzaţie de seninătate. Mă simt calm şi relaxat în tot ceea ce fac.

Ca un magnet, atrag tot ceea ce este bun. Cu fiecare zi ce trece, devin tot mai încrezător în mine însumi. Sunt o persoană atrăgătoare.

În toată fiinţa mea se răspândeşte un sentiment de iubire. Iubesc viaţa şi îmi ascult vocea interioară care mă conduce dintotdeauna.

Omul ideal mă aşteaptă şi îl voi întâlni în momentul potrivit şi în locul potrivit.

MINI-PROGRAM

Sunt în armonie cu mine însumi şi cu tot ceea ce mă înconjoară.

sau

Vocea dinlăuntrul meu mă conduce în fiecare clipă. Sunt în deplină siguranţă.

sau

Omul vieţii mele mă aşteaptă. Toate lucrurile se împlinesc la timpul lor.

BOALA

- Am probleme cu stomacul.
- Am foarte frecvente dureri de cap şi de spate.
- Am o tumoră benignă sau malignă.
- Am probleme cu pielea.
- Trebuie să mă internez în spital.

Bolile nu apar în mod întâmplător: ele nu reprezintă doar un necaz, ci şi un semnal de avertizare. Din nefericire, cei mai mulţi dintre noi îşi tratează cu mai multă grijă automobilul decât corpul.

Când te afli pe şosea şi indicatorul arată că rezervorul stă să se golească, te opreşti la cea mai apropiată staţie de benzină. Dacă omul de la pompă ţi-ar spune: „Nici o problemă, fac reparaţia imediat“, după care ţi-ar deconecta luminile, dându-ţi toate asigurările că acum poţi pleca liniştit, l-ai lua drept nebun, şi pe bună dreptate, *fiindcă farurile maşinii nu aveau nici o defecţiune: problema era că nu mai aveai benzină*. Dacă ai o problemă cu stomacul, situaţia este identică. Corpul tău îţi transmite un semnal de avertizare: ceva nu funcţionează bine. Dacă te limitezi la a lua nişte pastile, nu faci decât să deconectezi farurile fără să întreprinzi nimic în legătură cu problema reală, de fond. Tratezi un simptom, nu şi cauza lui.

Purtându-te în acest mod cu trupul tău, o perioadă îndelungată de timp, vei constata apariţia altor simptome, mai serioase, pentru că adevărata lor cauză nu a fost înlăturată. Una dintre nenorocirile de astăzi este că medicii tratează numai boala – adică simptomele. Ei fac analize, pun diagnostice şi încearcă să identifice boala, ca să ştie ce medicamente să-ţi prescrie. În centrul atenţiei lor se află *boala* – restul persoanei bolnavului este complet scos din calcul. Doctorii încep bătălia cu simptomele. Bolnavul nu mai reprezintă decât câmpul de luptă. Ascultă discuţiile dintre medicii de prin spitale, atunci când predau garda şi trec în revistă „cazurile“: „*ulcerul* merge mai bine, iar *apendicita* se externează mâine“.

Dar dacă bolnavul este cel care a generat propria sa boală? Dacă s-a îmbolnăvit pentru că nu a mai putut face faţă existenţei?

Bolile apar atunci când sistemul tău imunitar este slăbit, când te laşi în voia grijilor, când te simţi tracasat, când simţi că evenimentele te depăşesc şi te doboară. Aceasta se poate întâmpla fie din cauză că exagerezi cu munca, fie pentru că, într-un anumit moment din trecut, ai fost supus la una sau mai multe traume, cum ar fi moartea cuiva apropiat, rudă ori prieten, pierderea slujbei, divorţul. Iată numai câteva. Orice situaţie care provoacă o schimbare majoră în viaţa ta declanşează un stres, chiar dacă este vorba de o schimbare plăcută, cum ar fi o promovare în serviciu, căsătoria sau naşterea unui copil. Va deveni bolnavă persoana care nu va reuşi sau căreia i se va părea dificil să se adapteze la această schimbare.

Grijile, suferinţa, mânia, frustrarea, invidia şi ura sunt stări şi sentimente generatoare de boală. Ele antrenează tensionarea corpului, epuizându-i energia necesară funcţionării normale a sistemului imunitar. Ştiinţa a demonstrat acest lucru. S-a efectuat un experiment în cursul căruia au fost expuşi virusului gripal un număr de subiecţi voluntari. Numai unii din ei s-au îmbolnăvit. Cu toate că toţi s-au aflat în aceeaşi încăpere şi au fost supuşi aceluiaşi risc, unii nu s-au îmbolnăvit. S-a dovedit că cei care au rezistat virusului au fost oameni ce se declarau mulţumiţi de viaţa lor şi se simţeau stăpâni pe ea. S-au îmbolnăvit cei care recunoşteau a fi nesiguri pe ei şi stresaţi.

În zilele noastre, se presupune că cel puţin 70 la sută din boli sunt de natură psihosomatică – aşa încât simptomele fizice reprezintă expresia stresului emoţional. Aceasta nu înseamnă că simptomele fizice ar fi imaginare. Dimpotrivă. Ulcerul, palpitaţiile, durerile de cap sunt cât se poate de reale. Oamenii nu joacă teatru. Termenul „psihosomatic“ vrea să spună că boala nu are o cauză organică moştenită genetic, ci că echilibrul psihic este perturbat şi influenţează negativ o anumită parte a corpului. Zona fizică afectată de stresul emoţional este aceea care constituie, sau *credem noi* că ar constitui, un punct vulnerabil. De exemplu: „Tatăl meu este astmatic, ca şi bunicul, iar acum am şi eu aceeaşi problemă. E o boală de familie.“ *Ne aşteptăm* să contractăm o anumită maladie, iar aşteptările noastre se îndeplinesc. Este cu adevărat posibil să ne îmbolnăvim dacă petrecem timp suficient de lung gândindu-ne la o anumită boală.

Hipnoza demonstrează cum funcţionează practic această regulă. Un hipnotizator a hipnotizat pe scenă un subiect şi i-a luat o monedă din portmoneu. I-a spus apoi că îi va pune o bucată foarte rece de metal pe mână, drept care a aşezat moneda pe mâna dreaptă a subiectului. Acesta a declarat că îşi simte amorţită mâna pe care i se pusese moneda „rece ca gheaţa“. Hipnotizatorul a luat moneda şi a anunţat că va plasa o bucată de metal incandescent pe mâna stângă a aceluiaşi om şi a pus aceeaşi monedă, aşa cum spusese, pe mâna stângă a subiectului. Acesta a declarat că simte o mare fierbinţeală şi o arsură

cumplită în zona respectivă. În clipa când hipnotizatorul a luat moneda de pe mâna stângă a subiectului, acolo se și formase o băşică.

Teama pregăteşte terenul pentra afecţiunea fizică. A te teme de ceva înseamnă a gândi în mod negativ. Cu cât o boală te înspăimântă mai tare, cu atât este mai probabil că o vei contracta, pentru că o „atragi".

Îţi poţi face o oarecare idee despre acest proces dacă răsfoieşti o enciclopedie medicală. Începi să citeşti textul, te uiţi la fotografiile care îl însoţesc şi, cu cât avansezi cu lectura, cu atât ţi se pare că poţi recunoaşte la tine însuţi mai multe dintre simptomele descrise. Brusc, simţi o mâncărime pe pielea capului. Nu cumva îţi cade părul? Şi apoi, vânătaia aceea de la picior – ar putea fi un început de tumoră malignă! Aceasta nu înseamnă că, în unele cazuri, nu există o maladie transmisă genetic, cum ar fi hemofilia sau aberaţiile cromozomiale care afectează dezvoltarea fătului, de pildă sindromul Down. Totuşi, majoritatea bolilor sunt mai degrabă „familiale" decât congenitale. O boală „familială" este o boală pe care o contractezi numai pentru că trăieşti în mijlocul unui anumit grup, în speţă, familia ta.

Artrita este o asemenea maladie de familie, care îi afectează chiar şi pe copiii adoptaţi! Chiar dacă aceştia nu dispun de aceeaşi zestre genetică, fac totuşi artrită. S-a constatat recent că o atmosferă deosebit de inflexibilă şi o accentuată răceală emoţională în viaţa unei familii favorizează apariţia artritei.

Dacă sentimentele sunt înăbuşite, echilibrul psihic este perturbat, ceea ce duce la manifestarea simptomelor fizice. Simptomele exprimă simbolic natura profundă a problemei: rigiditatea de gândire se oglindeşte în rigiditatea membrelor; reprimarea emoţiilor poate duce la constipaţie; incapacitatea de a exterioriza mânia duce la trimiterea acesteia spre interior, apărând depresia; refuzul unei femei de a-şi accepta feminitatea poate lua forma perturbărilor menstruale sau sexuale.

Atunci când ne lăsăm înspăimântaţi de un eveniment din viitor, se întâmplă adesea să ne îmbolnăvim. Este felul nostru de a-l evita. Poate ai remarcat că puştiul tău are febră şi dureri în gât tocmai în ziua tezei de matematică. Tu însuţi simţi că te apucă durerea de cap înaintea unei şedinţe dificile. Cu cât temerea este mai intensă, cu atât mai severe vor fi şi simptomele. Dacă crezi că nu vei face faţă, sistemul tău nervos va lua toate măsurile pentru ca trupul să-ţi fie scos din circulaţie pentru o vreme.

Suntem şi sub influenţa unor evenimente trecute. O experienţă traumatizantă, un şoc brutal sau cine ştie ce catastrofă petrecută în urmă cu unul sau doi ani, la care se adaugă sentimentele de vinovăţie, teamă şi durere, precedă instalarea bolii canceroase sau a altei afecţiuni la fel de grave. Orice problemă pe care nu am rezolvat-o şi nu am „învins-o" din punct de vedere emoţional se manifestă în plan fizic până când reuşim s-o soluţionăm ori până murim.

Mintea ne poate îmbolnăvi, dar ea ne poate şi vindeca. Să luăm un exemplu. Doctorul tău e plin de compasiune şi îţi prescrie nişte pastile despre care îţi spune că îşi vor face efectul imediat. Deja te simţi mai bine în clipa când ieşi din cabinet, pentru că te aştepţi să te simţi mai bine şi să te vindeci. Mintea a şi iniţiat procesul de vindecare. De fiecare dată când iei câte o pastilă te gândeşti la cuvintele medicului care ţi-a declarat că medicamentul are o mare eficacitate. S-a dovedit că oamenii se însănătoşesc pentru că se aşteaptă să se însănătoşească.

Pentru testarea unui preparat antidepresiv, s-a efectuat un experiment, într-un spital. Pacienţii au fost împărţiţi în două grupuri. Grupul A a primit noua medicaţie, iar grupul B, placebo (un preparat care nu conţine nici o substanţă activă). Nici medicul, nici pacienţii nu ştiau cine, ce a luat – care subiecţi au primit medicamentul veritabil şi care, falsul medicament.

La sfârşitul experimentului, pacienţii din grupul A au înregistrat o rată de succes al tratamentului cifrată la 70 la sută, iar cei din grupul martor (care luaseră preparatul placebo), *aceeaşi* rată de 70 la sută! Ideea de a primi tratamentul a declanşat în subconştient asocierea cu ideea ameliorării. Iar ameliorarea este reală şi reprezintă consecinţa acestei asocieri.

Un alt exemplu: un coleg mi-a relatat cazul unei paciente care suferea de insomnie şi obişnuia să ia somnifere în fiecare noapte. Într-o seară, a încurcat flacoanele şi, în loc de somnifer, a înghiţit un laxativ uşor. A dormit foarte bine toată noaptea, iar dimineaţa a constatat că avea diaree. Faptul s-a întâmplat de câteva ori, până când femeia şi-a dat seama că îşi administra pastila greşită dar, totodată, că putea dormi şi fără somniferul pe care, evident, a încetat să-l mai ia.

Şi mai uimitor este cazul petrecut în Statele Unite cu un condamnat la moarte care a ales să-i fie secţionate venele decât să moară pe scaunul electric. A fost legat la ochi şi gardianul a trecut o lamă peste încheietura mâinilor lui, iar omul a murit pe loc.

Toţi suntem înzestraţi cu această mare putere de a crede. Orice lucru, bun sau rău, la care ne gândim cu destulă convingere, se va îndeplini.

Ai grijă să fii la curent cu ceea ce se petrece în zona *conştientă* a minţii tale, pentru că aceasta este singura cale de a controla ce se petrece în *subconştient*. Dacă nu îţi controlezi subconştientul, ţi-l va controla altcineva, iar tu vei constata că te afli sufocat de lucruri pe care nu le doreşti.

Cunoaşterea puterilor subconştientului tău te obligă să le utilizezi. Dispunând de liberul arbitru, devii în mod automat rezonabil pentru ceea ce ţi se întâmplă. Este rău să faci răul, dar este şi mai rău să nu faci binele, atunci când ştii cum să-l faci. A nu-ţi folosi priceperea, talentele şi timpul în mod pozitiv şi în scopul întreţinerii sănătăţii mentale şi fizice şi al dobândirii fericirii mi se pare că este singurul păcat adevărat din lume.

Indiferent ce boală ai avea, importantă rămâne relaxarea. În capitolul 1 al cărţii de faţă ai găsit cele câteva exerciţii generale care au ca scop să te înveţe să-ţi calmezi respiraţia şi să te pregătească pentru adoptarea unei atitudini mentale pozitive. În paginile următoare, aş dori să descriu încă un exerciţiu care îţi poate servi drept bază de plecare pentru orice sugestie pozitivă ai să-ţi însuşeşti, ca să te simţi din nou bine.

Exerciţiul vizează relaxarea fizică, pentru că aceasta constituie temelia obligatorie pe care se poate construi vindecarea rapidă: atunci când corpul îţi este relaxat, tensiunea la nivelul pielii se reduce. În secţiile în care erau internaţi bolnavii care au suferit arsuri s-a administrat tratament de relaxare sub hipnoză, o dată pe zi, vreme de două săptămâni. S-a descoperit că plăgile s-au cicatrizat în jumătate din timpul normal al acestui proces de vindecare. Reducerea tensiunii la nivelul pielii a calmat durerea şi a diminuat inflamaţia, accelerând regenerarea ţesuturilor.

Înainte de orice, stabileşte-ţi locul preferat în care să te retragi. Acest „sanctuar" real sau imaginar trebuie să te ajute să te simţi calm şi destins – o insulă la tropice, o cabană în mijlocul pădurii, o cameră plăcută sau o grădină, nu contează. Totul e să-ţi construieşti o ambianţă idilică şi odihnitoare. În exerciţiul acesta, eu am ales o grădină. Dacă preferi un alt decor, reconstituie-l sau închipuie-ţi-l singur, după gustul tău. Când vorbesc despre respiraţie, mă refer la respiraţia abdominală (vezi pagina 25, unde apar indicaţiile necesare învăţării ei).

RELAXAREA CROMATICĂ

- Aşază-te confortabil sau întinde-te la orizontal. Ai grijă ca hainele să nu te strângă (desfă nasturii sau fermoarele).
- Închide ochii. Concentrează-te asupra a ceea ce auzi. Ascultă sunetele din jur. S-ar putea ca ele să continue să existe în tot timpul exerciţiului, dar nu te vor deranja, ci dimpotrivă, te vor ajuta să te relaxezi mai profund.
- Acum redirecţionează-ţi atenţia către camera în care te afli şi către tine însuţi. Conştientizează-ţi poziţia capului, umerilor, braţelor, trunchiului şi picioarelor. Aşază-te şi mai bine, dacă este necesar. Asigură-te că această poziţie este confortabilă.
- Acum începe să-ţi imaginezi o scară, şi pe tine însuţi, sus, privind la treptele ei. Sunt zece trepte până jos. Coboară, mental, treaptă cu treaptă, numărându-le înapoi, de la zece la zero. Imaginează-ţi cum, cu fiecare treaptă coborâtă, te relaxezi din ce în ce mai profund.

- O dată ajuns la picioarele scării, te vei afla în faţa unei uşi sau porţi din fier forjat, care duce la sanctuarul tău. Singura modalitate de acces este să-ţi laşi în faţa porţii gândurile tale de fiecare zi. Depozitează-ţi toate problemele şi grijile într-o ladă de lemn aflată lângă uşă. Imediat ce le-ai lăsat acolo, uşa se va deschide în faţa ta.
- Intră în sanctuarul tău, în locul liniştii armonioase şi perfecte. Este un loc frumos, cu copaci, arbuşti, flori şi iarbă – cu toate elementele tale preferate de decor. Sanctuarul este al tău. Aerul e dulce, soarele străluceşte pe fondul unui cer albastru, luminos şi fără nori, păsărelele cântă şi o briză uşoară domoleşte căldura şi face frunzele să freamăte.
- Alege-ţi un loc din această grădină, unde să te simţi bine. Aşază-te sau întinde-te cât mai confortabil şi relaxează-te.
- Inspiră adânc şi, în timp ce expiri, imaginează-ţi culoarea ROŞIE. Păstrează imaginea de roşu şi, simultan, relaxează-ţi capul – creştetul, fruntea, ochii, musculatura feţei şi a maxilarelor.
- Inspiră din nou adânc şi, în timp ce expiri, imaginează-ţi culoarea PORTOCALIE. Simultan, relaxează-ţi umerii, lasă-ţi braţele să se destindă, împreună cu toţi muşchii pieptului. Faci acest lucru *imaginând* toate aceste zone relaxându-se şi ele se vor relaxa în mod automat.
- Inspiră adânc şi în timp ce expiri imaginează-ţi culoarea GALBENĂ. Simultan, eliberează-ţi de orice încordare aria abdominală şi picioarele. Imaginează-ţi cum toţi muşchii şi fibrele se destind şi cum întregul corp devine atât de moale şi leneş, încât pur şi simplu nu-ţi mai vine să te mişti.
- Inspiră din nou, la fel de adânc, şi imaginează-ţi culoarea VERDE în timp ce expiri. Acum lasă-ţi mintea să se odihnească şi ea. Orice gânduri răzleţe apar, se potolesc imediat. Nu le opune rezistenţă când simţi că s-ar strecura „înăuntru" – lasă-le să se risipească de la sine, ca nişte scame albe de nori.
- Inspiră iar, adânc, apoi expiră imaginându-ţi culoarea ALBASTRĂ. Relaxarea ta mentală şi fizică devine tot mai profundă. Te scufunzi adânc, tot mai adânc, în starea de linişte şi relaxare.
- Inspiră profund şi imaginează-ţi culoarea MOV deschis în timp ce dai aerul afară din plămâni. Acum mintea ta este complet calmă şi un sentiment de pace îţi cuprinde întreaga fiinţă.
- Inspiră profund şi pe expiraţie imaginează-ţi culoarea VIOLET. Liniştea a pătruns în fiecare fibră a trupului. Tu însuţi ai devenit linişte. Te afli acum în centrul fiinţei tale. Eşti una cu tot ceea ce te înconjoară în grădină, eşti o parte a naturii, eşti în armonie cu tine însuţi şi cu întreaga fire. Eşti cu desăvârşire liber.
- Rămâi în această stare cât de mult doreşti. Când vrei să renunţi la ea, nu trebuie decât să-ţi închipui că te ridici şi te îndreptţi spre uşa de fier forjat.

Păşeşte peste prag şi închide uşa în urma ta. Fă drumul înapoi, urcând treptele şi numărându-le mental. Când ajungi la a zecea, redeschide ochii. Rămâi liniştit încă o clipă-două şi apoi îngăduie minţii tale să revină la realitate.

Liniştea şi starea de relaxare vor mai persista o vreme. Cu cât practici mai des acest exerciţiu, cu atât îţi va fi mai uşor să te relaxezi. Fă-ţi timp să efectuezi exerciţiul de relaxare cromatică o dată pe zi, vreme de cel puţin trei săptămâni.

DACĂ AI DIFICULTĂŢI

Îţi este greu să-ţi imaginezi culorile?

Dacă da, gândeşte-te la obiecte care au culoarea respectivă, de exemplu tomatele, portocalele, lămâile şi aşa mai departe. Pur şi simplu imaginează-ţi şi vizualizează un întreg zid făcut din lămâi şi aşa vei avea imaginea culorii galbene. Dacă tot mai ai dificultăţi, uită-te la un obiect galben apoi închide ochii şi încearcă să-ţi imaginezi culoarea. Repetă acest mic exerciţiu de câteva ori şi vei vedea că mintea începe să-şi formeze „impresia" culorii şi că tu ţi-o vei putea reproduce şi când ai ochii închişi.

Te derutează interferenţele exterioare?

Unii oameni se enervează dacă simt nevoia să înghită sau să tuşească. S-ar putea să te „mănânce" nasul sau să vrei să te scarpini în ureche. Nu te lăsa derutat, nu lăsa aceste mici senzaţii să te împiedice să continui exerciţiul. Dacă trebuie să-ţi dregi glasul, drege-ţi-l; dacă trebuie să te scarpini, scarpină-te. Indiferent ce faci, nu opune rezistenţă acestor senzaţii, pentru că ştii (mai ţii minte ce spuneam în „Cuvânt înainte"?) cât este de adevărat că:

NOTĂ: ***Cu cât căutăm să evităm un lucru, cu atât mai puţine sunt şansele de a-l evita într-adevăr.***

Cu cât vei încerca să rezişti mâncărimii nasului, cu atât vei fi mai repede silit să-i cedezi, aşa că mai bine scarpină-te imediat. Abia aşa vei reduce interferenţa la minim. După ce faci exerciţiul de câteva ori, aceste interferenţe vor dispărea de la sine. Nu te lăsa derutat. Cu cât mai mică este importanţa pe care le-o acorzi, cu atât descreşte şi puterea lor asupra ta.

Te deranjează gândurile care îţi apar în minte?

Procedează identic: nu le opune rezistenţă. Îndată ce te surprinzi gândindu-te la boilerul pe care tot nu l-ai reparat sau la problemele cu şcoala ale copiilor, dă-ţi un mic ghiont (cu blândeţe!) şi repune-te pe făgaşul exerciţiului, reînnodând firul acolo de unde îl întrerupseseşi. Dacă ai impresia că eşti într-un punct mort, treci la pasul următor. Cel dintâi obiectiv al exerciţiului este să-l efectuezi; al doilea obiectiv, să-l duci de la început până la sfârşit şi

abia pe al treilea loc se situează obiectivul de a efectua exerciţiul foarte bine. Încearcă şi vei constata că efectuarea lui îţi va pune din ce în ce mai puţine probleme, iar tu vei deveni din ce în ce mai expert.

În afară de cazul când dedici mult timp meditaţiei, este cu totul improbabil să poţi evita aceste gânduri răzleţe, prin urmare acceptă-le prezenţa ca o parte a exerciţiului. De fapt, ele nu îţi fac nici un rău şi nu vor diminua efectul liniştitor al exerciţiului.

AM PROBLEME CU STOMACUL

Ştii exact ce fel de probleme? Ai arsuri uneori, sau destul de des? Ai aceste probleme de mai mult timp?

Asigură-te că ştii despre ce este vorba. Nu are nici un rost să ignori simptomele în speranţa că vor dispărea de la sine – mai ales dacă ele durează deja de o anumită bucată de vreme. Ar trebui să te duci la doctor ca să vezi dacă lucrurile nu au devenit deja alarmante. Dacă refuzi să recunoşti că ai probleme, nu le înlături, deci fă primul pas şi înfruntă realitatea, oricare ar fi ea. După ce afli care este situaţia, vei fi mai bine pregătit să-i faci faţă.

După cum am menţionat înainte, bolile reprezintă semnale care indică prezenţa unei reacţii negative în lanţ în relaţia minte-corp, declanşată de o lipsă de armonie pe plan emoţional. Gândurile acide îţi fac stomacul acid.

Fii sincer cu tine însuţi. Pentru câţi oameni nutreşti resentimente în acest moment? Câtor persoane nu le ierţi că te-au supărat? Câţi crezi că urmăresc să te „sape“ la serviciu? Dacă nu eşti prea sigur că ştii, închide ochii şi gândeşte-te o clipă la ei. Dacă stomacul tău reacţionează când îi treci mental în revistă, iată că poţi să-ţi alcătuieşti „lista de resentimente“. Numără numele de pe ea. Cu cât sunt mai multe, cu atât este mai serioasă problema ta cu stomacul.

Nu vreau să susţin că aceşti oameni ar ţine să-ţi facă rău cu adevărat; eu susţin numai că *tu ai această impresie*. Poate că nu te înşeli asupra lor, dar dacă, totuşi, te înşeli? Cu cât crezi că ai mai mulţi duşmani, cu atât şi teama ta va fi mai mare. Începi să te simţi hăituit, ceea ce te face agresiv sau te determină să intri în panică. Corpul tău e pregătit fie să lupte, fie să bată în retragere, zona stomacului se contractă, devine tare, ca şi cum ar vrea să întâmpine un potenţial pumn al unui potenţial duşman. Dacă, în plus, îi dai stomacului tău mâncăruri grele şi grase, dacă fumezi şi bei alcool, accelerezi procesul distructiv. Din capul locului, stomacul tău nu poate funcţiona bine din cauza încordării şi, ca şi cum aceasta nu ar fi suficient, are de digerat o hrană greoaie şi substanţe nocive. Se va simţi suprasolicitat şi îţi va trimite

semnale de avertizare puternice. Te va durea din ce în ce mai tare şi, în cele din urmă, ulcerul e gata. Sigur că eşti liber să-l ignori, să te îndopi cu pastile şi să continui să fii tot timpul nervos, să mănânci, să bei şi să fumezi ca şi mai înainte, ce îţi cade la îndemână. Bineînţeles, ulcerul se va agrava până când evoluţia sa va scăpa de sub controlul medicamentelor. Urmarea naturală este cât se poate de clară: o parte a stomacului tău va trebui înlăturată chirurgical.

Nu ţin cu tot dinadinsul să te înspâimânt. Presupun că deja ai o oarecare idee asupra poziţiei pe care o ocupi în ierarhia bolnavilor de stomac. De acum încolo nu depinde decât de tine însuţi să-ţi ameliorezi sau să-ţi înrăutăţeşti situaţia. Tu alegi. Aminteşte-ţi că şi dacă nu iei o hotărâre, tot iei o hotărâre: adică pe aceea de a-ţi înrăutăţi situaţia. În acest caz, nici nu merită să mai continui să citeşti capitolul de faţă.

Dacă ai decis să-ţi rezolvi problemele cu stomacul, va fi nevoie să acţionezi pe două planuri. Unul priveşte stresul (vezi paginile 61-77). Pune-ţi la punct programul de activitate, ia pauze, ai grijă să pleci în concediu ca să te odihneşti şi asigură-te că îţi rezervi măcar sfârşiturile de săptămână pentru viaţa ta particulară. Ajută-ţi corpul relaxându-te şi, astfel, grăbindu-ţi însănătoşirea. Mănâncă în mod corect şi fă mişcare cu măsură.

Boala este absenţa stării de sănătate. Ca să te vindeci, trebuie să te gândeşti la sănătate, nu la boală. Gândurile despre boală creează boala. Gândurile la sănătatea deplină creează deplinătatea sănătăţii. Gândeşte-te la ceea ce îţi doreşti şi nu la lucrurile de care te temi.

Internarea şi statul în spital te fac să te simţi mai rău, pentru că eşti înconjurat de obiecte care te duc cu gândul la boală – pastile, raze X, seringi, mirosul de dezinfectant etc. Unii oameni nu suportă nici să viziteze pe cineva aflat în spital, fiindcă atmosfera de acolo le produce o anxietate foarte accentuată. Dar să mai fii şi internat din cauza unei boli! Dacă nu te-ai gândi la surorile şi infirmierele drăguţe, perspectiva internării ar deveni de nesuferit.

Dar starea noastră normală este aceea de sănătate, nu de boală. Cu toate acestea, şi în ciuda cercetării medicale, a progresului tehnic, a dotării ultramoderne a spitalelor, oamenii par să fie bolnavi în număr mai mare ca oricând, pentru că suntem fiinţe mai puţin armonioase ca oricând. Goana după bani şi exacerbarea concurenţei ne îndepărtează de noi înşine, de adevăratele dorinţe şi nevoi. Dar numai pentru că mii şi mii de oameni se lasă antrenaţi în acest vârtej distructiv nu înseamnă că acest stil de viaţă este corect şi pozitiv. Ar fi ca şi cum am spune: „O sută de milioane de purici se hrănesc cu sânge. Nu se poate ca toţi o sută de milioane să greşească."

Totuşi, îndată ce dezechilibrul dintre valorile exterioare şi cele interioare este restabilit, corpul nostru îşi regăseşte starea firească, adică cea de sănătate.

Iată o cale de a rezolva problemele tale cu stomacul din punct de vedere mental. Presupun că deja ai încercat Relaxarea cromatică – exerciţiul de la pagina 123 şi până acum te-ai obişnuit cu sanctuarul tău. Reîntoarce-te acolo, relaxează-te şi continuă cu următorul exerciţiu:

- Parcurge mental lista cu oamenii pe care îi urăşti sau de care te temi. Gândeşte-te la fiecare din ei şi emite către fiecare urările tale de bine. Sincer. Iartă-i pentru ce ţi-au făcut, chiar dacă iertarea nu va dura decât pe timpul exerciţiului. Fii generos, fii mărinimos, fii un erou, un gigant printre oameni şi *iartă-i*. Eşti mai înţelept decât ei, aşa că îţi poţi permite să fii nobil (ca să nu mai spun că astfel vei scăpa şi de ulcer). Aceasta este probabil, partea esenţială a exerciţiului.
- Începe să te concentrezi asupra stomacului tău. La început, îţi va fi mai uşor dacă îţi pui palma pe zona respectivă.
- Imaginează-ţi că o lumină strălucitoare (dacă te foloseşti de o imagine exterioară, gândeşte-te că ar putea fi soarele) se aşază pe stomacul tău.
- Imaginează-ţi că zona stomacului e din ce în ce mai caldă, până când devine un fel de sobiţă în interiorul corpului, radiind căldură în toate direcţiile, către piept şi plămâni, către spate şi abdomen, dar menţine-ţi concentrarea asupra stomacului şi a senzaţiei de căldură din el. Desigur că o parte din căldură provine de la mâna ta, dar chiar dacă nu ţii mâna pe stomac, îţi poţi crea senzaţia de căldură imaginându-ţi-o. Când îţi vei simţi stomacul cald, înseamnă că el s-a relaxat.
- Imaginează-ţi că te poţi micşora, că devii din ce în ce mai mic şi mai mic – atât de mic încât poţi să intri în propriul tău stomac şi să te plimbi prin el.
- Vizualizează-ţi stomacul. Ţi-l poţi imagina ca pe o magazie sau o pivniţă (exactitatea anatomică nu are nici o importanţă). Imaginează-ţi pereţii pe care se scurge umezeala. Acesta este excesul de aciditate care îţi creează probleme.
- Vizualizează-te mergând prin stomac, în mână cu un burete mare, foarte absorbant, şi tamponând uşor pereţii umezi. Imaginează-ţi cât de bine te-ai simţi să ai căptuşeala stomacului mătăsoasă şi curată.
- Acum ieşi din stomac. Imaginează-ţi că revii la dimensiunea normală şi în liniştitul tău sanctuar. Relaxează-te pentru o clipă după munca pe care tocmai ai făcut-o şi apoi ieşi din sanctuar, parcurgând drumul de întoarcere deja cunoscut.
- Când închizi în urma ta poarta de fier forjat, aruncă şi buretele în lada de lemn de lângă ea. Trebuie să-ţi păstrezi sanctuarul curat!

Fă exerciţiul cu regularitate. După ce înveţi să te relaxezi, vei putea trece mai repede prin fazele iniţiale. Nu va mai fi necesar să străbaţi toată gama de culori, fiindcă subconştientul tău va şti deja să asocieze violetul cu relaxarea

profundă; astfel, va fi suficient să te gândeşti la culoarea aceasta pentru ca să şi intri în starea respectivă. Cu cât problemele tale cu stomacul sunt mai serioase, cu atât mai des trebuie să faci exerciţiul de faţă.

Partea pe care nu trebuie vreodată s-o omiţi sau s-o scurtezi este aceea cu acordarea iertării. Oricât m-aş strădui, tot nu subliniez îndeajuns însemnătatea ei. Vei constata că rezultatele sunt uluitoare şi că există unele efecte secundare extrem de agreabile. Eu una am confirmări peste confirmări din partea pacienţilor mei care ajung să se înţeleagă de minune cu oamenii despre care crezuseră că le sunt duşmanii cei mai înverşunaţi. Aceasta pentru că atunci când te gândeşti pozitiv la cineva şi emiţi asemenea urări de bine, îţi schimbi propria atitudine. Devii mai relaxat în relaţiile cu persoana respectivă, ceea ce nu va trece neobservat. În loc să te enervezi, vei râde. Celălalt se va simţi şi el mai relaxat şi va descoperi că nu este nevoie să mai fie agresiv, rece sau arogant.

Nu uita niciodată că agresivitatea şi dispreţul constituie semne de teamă şi de lipsă de încredere în sine. Poate că ceilalţi se tem de tine pentru că eşti atât de sever, serios şi exigent. Schimbându-ţi atitudinea faţă de ei, le oferi (şi îţi oferi) o şansă de a regăsi o stare de armonie în care toată lumea e fericită. Arată ce fiinţă nobilă eşti de fapt. Fii erou şi fă saltul în gândirea pozitivă. Nu poţi decât să învingi. Nu ai decât de câştigat.

AM FOARTE FRECVENTE DURERI DE CAP ŞI DE SPATE

Din nou, primul pas este să te lămureşti în legătură cu durerile. Ţine un jurnal şi notează ce se întâmplă cu puţin timp înainte şi după aceste dureri. Uneori poate fi vorba doar de o alergie la ciocolată, brânză sau vin. Alteori, cauza durerilor de cap şi spate o constituie o poziţie defectuoasă menţinută multă vreme, sedentarismul sau oboseala oculară ori a coloanei vertebrale, cum se întâmplă când scrii de mână ori la maşină ore întregi. Aceste cauze pot fi înlăturate cu uşurinţă. Nu este nevoie să continui să stai pe scaunul acela tare de la birou, dacă îţi provoacă dureri de spate. Ai dreptul la uneltele şi materialele necesare slujbei tale, iar scaunul face parte din această categorie. Insistă. Spune-i şefului că ţii să munceşti bine, dar că nu poţi face acest lucru dacă trebuie să stai incomod. Dacă nu ai tu grijă de sănătatea ta, cine să aibă?!

Durerile de cap şi spate nu au însă întotdeauna cauze nutriţionale sau mecanice. Citeşte-ţi jurnalul cu atenţie. Apar ele de fiecare dată când ai de-a face cu o anumită situaţie de serviciu? Începe să te doară capul ori de câte ori trebuie să te confrunţi cu un lucru de care ţi-e teamă? Poate că ţi se pare banal, dar nu cumva te apucă migrena tocmai când soţul tău ar vrea să faceţi sex?

La baza oricărei boli se află câte o temere. Teama te crispează. Corpul devine rigid și „înțepenești de frică". Tensiunea astfel creată se manifestă ca durere.

Poate simți că nu te mai bucuri de suficient sprijin moral și emoțional, că nu ai nici un „suport". În același timp, te poți simți prea slab ca să preiei controlul asupra situației. Îți lipsește tăria sau... „șira spinării".

Să presupunem că te întâlnești în fiecare vineri după-amiaza cu șeful tău în ideea de a-l informa în legătură cu un anumit proiect. Să mai presupunem că după fiecare din aceste discuții te alegi cu dureri de spate. Unu și cu unu fac doi – o legătură trebuie să existe și atunci te gândești că totul se întâmplă din cauza șefului, pentru că trebuie să-i dai raportul. Dacă cercetezi cu mai multă atenție desfășurarea „evenimentelor", constați că durerile încep, de fapt, cu ceva timp înainte. Cum știi că în fiecare vineri ai această ședință, ai răgaz să te pregătești mental și acesta este și momentul în care zarurile sunt aruncate. Încearcă să faci astfel: închide ochii și gândește-te la următoarea vineri. Dacă te simți bine cu acest gând, corpul tău nu va reacționa. Dacă te temi de întâlnirea cu șeful, vei remarca o reacție: încordarea mușchilor. Tensiunea musculară va fi direct proporțională cu teama. Când această teamă depășește un anumit prag, ea se va traduce printr-un anumit simptom fizic, ce poate fi, între altele, o durere de stomac, cap, spate sau gât. În loc să spui că șeful îți dă „dureri de cap", spune mai bine că *tu însuți* ți le creezi. Nu discuția cu el produce simptomele fizice, ci modul în care tu însuți te gândești la respectiva discuție. Aceasta este cauza stărilor dureroase de după ședință.

Controlează-ți gândurile în legătură cu această întâlnire. Ele pot începe să-ți dea târcoale de marți sau miercuri. În fond, ce îți vine în minte atunci când te gândești la ziua de vineri? Ia să încerc să ghicesc. Nu cumva la ceva în genul „Săptămâna aceasta nu am reușit să iau legătura cu clientul. Pur și simplu nu am avut timp să umblu după el. Să vezi ce-o să-mi facă șeful." sau „Nu sunt deloc sigur că am luat decizia corectă. Poate ar fi trebuit să mă mai consult o dată cu șeful înainte de a dispune începerea producției." sau „Doamne sfinte, ce nervos e astăzi. Nu știu ce mă fac mâine când va trebui să-i spun că n-am obținut comanda aceea pentru care am trimis oferta." sau „Am făcut tot ce am putut, dar nu am reușit să negociez un contract mai avantajos cu clientul. Mi-e teamă că șeful o să creadă că nu sunt bun de nimic."

Îți faci griji, ești neliniștit, te consideri un ratat și, cât ai pocni din degete, sistemul tău nervos se supune ordinului și comută pe dispoziția sumbră de înecare a corăbiilor. Gândind în mod negativ, ai îndreptat lucrurile spre negativ. Nu se poate să nu bagi de seamă că simptomele dispar ca prin farmec în clipa când constați că șefului nu-i mai pasă de clientul respectiv, așa că nu mai are nici o importanță că nu l-ai putut găsi.

Nu lăsa îndoielile să te macine. Dificultăţi pot apărea oricând. Atâta vreme cât faci tot ce poţi ca să le rezolvi, nu ai ce să-ţi reproşezi.

Nu te acuza şi nu lăsa nici pe alţii să te acuze de ineficienţă atunci când ştii bine că nu ai nici o vină. Susţine deciziile pe care le-ai adoptat. Întotdeauna există mai multe metode de a rezolva o problemă şi este normal s-o alegi pe aceea dintre ele care ţi s-a părut preferabilă în momentul respectiv. Explică de ce ai procedat aşa şi nu altfel, fără a te scuza.

Unii oameni au dureri de cap atunci când trebuie să facă faţă unei sarcini neplăcute. Una dintre pacientele mele are de furcă serios cu migrenele în preajma vizitei la rudele soţului ei. S-a dovedit că se simţea ameninţată când mergea la ei, din cauză că socrii îi erau superiori din punct de vedere profesional, având impresia că era privită cu dispreţ. La o examinare mai atentă a situaţiei, a ieşit la iveală că pacienta mea nutrea resentimente la adresa socrilor pentru că aceştia „au dus-o mai bine“ în viaţă decât ea, drept care nu a mai vorbit cu ei. Toate tentativele lor de a comunica au fost respinse şi blocate de către ea: ori îi ignora total, ori le răspundea cu bruschete. Treptat, oamenii au renunţat să mai încerce o apropiere, ceea ce ea a interpretat drept îmbufnare şi aroganţă. Îşi vedea toate temerile confirmate. Din moment ce îşi băgase în cap că socrii o disprețuiesc, îi venea din ce în ce mai greu să se ducă în vizită la ei. Acest fapt provoca şi discuţii cu soţul ei, care îi reproşa că nu este sociabilă şi că devine paranoică. Când a început să manifeste migrene la fiecare vizită pe care trebuia s-o facă la socri, nici nu îi păru prea rău – acum avea un pretext pentru a rămâne acasă. Nu i-a fost uşor să renunţe la sentimentele ei de invidie, dar este o femeie inteligentă, care a ajuns să înţeleagă cauza atmosferei neplăcute şi a durerilor ei de cap: propriul ei complex de inferioritate. Imediat ce şi-a dat seama de esenţa problemei, a fost în măsură să-şi schimbe atitudinea, iar migrenele au dispărut ca prin farmec. În momentul de faţă relaţiile cu socrii sunt foarte bune şi ea însăşi aşteaptă cu nerăbdare să meargă în vizită la ei.

Dacă suferi de lipsă de încredere în tine însuţi, te îndoieşti de propria ta valoare, de capacitatea ta de a te achita de sarcinile de serviciu şi de şansele tale de succes. Îndoielile te fac să eziţi exact în clipa când ar trebui să fii sigur pe tine şi să te dai bătut tocmai când s-ar cuveni să manifeşti perseverenţă şi curaj. Îndoiala este contraproductivă. Nu-ţi mai pierde timpul cu ea, învaţă să crezi. Fii convins că vei reuşi şi crede în tine însuţi până în pânzele albe, mai degrabă decât să iroseşti fie şi o secundă în plus îndoindu-te.

NOTĂ: ***Crede în tine însuţi.***

Eşti o fiinţă unică. Eşti important. Există un loc pe lumea aceasta pe care numai tu poţi să-l ocupi – tu şi nimeni altul. Ţinteşte cât mai sus. Adică de ce să te târâi când ai putea să zbori?! Ai grijă să-ţi foloseşti la maximum capacităţile în expresia lor cea mai înaltă. **Fă-ţi viaţa fericită. Cu cât ai mai multă încredere în tine însuţi, cu atât îţi va veni mai uşor să-ţi împlineşti visele.**

Încrederea în sine nu este deloc acelaşi lucru cu îngâmfarea. Un îngâmfat se laudă cu realizarea lui într-un fel care te face să te întrebi cum de îşi mai încape în piele, dar, în realitate, omul este nesigur de el însuşi sau nu este în stare să recunoască succesele altora. În schimb, o persoană sigură de sine nu are nici un motiv să bagatelizeze meritele celorlalţi; dimpotrivă, îi face plăcere să-i vadă reuşind, fiind convins că şi el, la rândul său, îşi are partea sa de glorie. Invidia şi gelozia devin inutile din clipa când începi să crezi în tine însuţi.

Apariţia durerilor de cap în contextul relaţiilor maritale se explică, în mare, la fel ca şi migrenele clientei mele, căreia i se făcea rău ori de câte ori trebuia să-şi viziteze socrii. Şi în acest caz, gândurile negative de teamă sunt cele care declanşează simptomele fizice şi problemele sexuale.

După cum am văzut în capitolul despre stres, sexul nu poate avea loc decât dacă eşti relaxat. În condiţiile în care, dintr-un motiv sau altul, consideri că a face dragoste este un lucru imoral, o corvoadă, o ameninţare sau ceva ruşinos, subconştientul tău te va împiedica. Corpul reacţionează la comanda gândurilor negative şi va da „stingerea“, astfel încât contactul să fie dureros sau chiar imposibil. Această reacţie bineînţeles că îţi va confirma şi alimenta ideile preconcepute despre sex ca fiind neplăcut, iar data viitoare se va întâmpla exact la fel. Vei ajunge să fii dezgustat şi să deteşti actul sexual, iar durerile de cap vor apărea cu regularitate.

Numeroase femei nu se cunosc prea bine pe ele însele atunci când este vorba despre propriul lor corp. De obicei, au fost crescute şi educate să creadă că trupul este întrucâtva indecent sau murdar şi că trebuie să şi-l spele foarte des. Ceea ce se întâmplă „acolo, jos“ a făcut rareori obiectul discuţiilor mamă-fiică. Ciclul menstrual şi starea de graviditate au fost explicate cât mai succint şi cam aceasta este educaţia sexuală de bază pe care au primit-o. Când o fată „educată“ astfel are prima menstruaţie, ea ştie deja că despre organele genitale „nu se cuvine“ să vorbeşti şi că la întrebări nu i se va răspunde decât printr-o tăcere stânjenitoare. Orice senzaţie de plăcere care are o cât de vagă legătură cu sexul este asociată cu sentimentul de a comite „ceva rău“. Nu este de mirare, aşadar, că într-o asemenea atmosferă, actul sexual provoacă impresia de vinovăţie în mintea femeii adulte.

Teama de sex izvorăşte numai din ignoranţă. Pentru că organele genitale ale fetei sunt ignorate, ea ajunge să le considere tabu – un lucru la care nu are voie să se gândească. Dacă şi le atinge, o face în taină, adeseori neştiind nici

măcar care parte anume din aceste organe îi produce plăcerea. Multe femei nu știu absolut nimic despre propriile lor ritmuri, despre ce fel de stimulare preferă sau care le sunt zonele erogene, ca să nu mai vorbim despre cum doresc ele să procedeze bărbatul cu care fac dragoste.

Aceste cunoștințe lacunare nu sunt greu de completat. Acum ești o persoană adultă. Acordă-ți permisiunea să te uiți în oglindă la corpul tău. Privește-i fiecare detaliu, pe îndelete. Este corpul tău și este foarte important să știi exact cum arată el.

- Privește-ți brațele și picioarele, forma umerilor și pieptul, mijlocul și șoldurile. Uită-te din toate unghiurile. Obișnuiește-te cu liniile corpului tău. Repetă acest exercițiu în fiecare zi, până te simți bine făcându-l. Nu este nimic rău în a învăța să-ți cunoști trupul.
- Ia o oglindă mai mică și privește-ți organele sexuale. Nu este nevoie să te simți „în culpă." Dimpotrivă. Este momentul să vezi cum arată și această parte din tine.

Sexul este plăcut și normal – indiferent ce ți-a băgat în cap mama. Doar i s-a mai întâmplat să se înșele, nu-i așa? Sexul face parte din viață, îți creează fericirea și, ca atare, constituie un ingredient vital al împlinirii tale ca persoană. Dacă ai probleme cu sexul, fă ceva ca să le rezolvi. Ca și în cazul altor realizări, și aici trebuie să ai răbdare. Atitudinile negative nu se pot schimba peste noapte. Persevereză și încet-încet vei constata că lucrurile merg mai bine, oricât de improbabil ți s-ar părea aceasta în momentul de față.

Când ajungi să te cunoști pe tine însăți și să-ți cunoști corpul, s-ar putea să descoperi că ai nevoie de mai mult decât îți oferă partenerul actual. Dacă ceea ce face nu-ți place, oprește-l. Dacă nu reușește să te satisfacă, spune-i cu blândețe. Nu scoate de sub pat revista ca să-i arăți că nu izbutește să te excite. În relațiile intime, tactul este esențial, dar nici discuțiile nu sunt interzise. Spune ce vrei, fără agresivitate, fără jigniri și fără acuzații, pentru că, în caz contrar, va apărea stresul și știm cu toții ce efecte dezastruoase are el în ceea ce privește performanța sexuală...

Dacă este ceva ce ai dori ca partenerul tău să facă, încearcă să-l îndrumi ușor, conducându-i mâna sau spunându-i ceea ce dorești. Amintește-ți că nimeni nu îți poate face pe plac dacă nu știe care îți sunt preferințele.

Poate că vrei să-i explici de la bun început că ai dori să experimentezi ceva nou. Astfel se realizează pregătirea pentru modificarea rutinei și se obține un interes sporit.

NOTĂ: ***Nu este nimic rău în a spune ce anume vrei.***

Acest adevăr se aplică și se verifică în toate domeniile, inclusiv cel sexual.

PROGRAM

Mă simt în plină libertate. Fiinţa mea este pătrunsă de armonie şi de iubire.

Mă iubesc şi îmi iubesc trupul. Mă mândresc cu trupul meu şi, pe măsură ce îl cunosc, mă simt din ce în ce mai bine cu el, pe zi ce trece.

Simt că gândesc pozitiv în legătură cu mine însumi. Las în urmă trecutul şi încep o viaţă nouă. Mă bucur de noua mea libertate şi mă gândesc la viitor cu deplină încredere. Încrederea în mine însumi creşte cu fiecare zi.

Observ cu încântare cât de frumos este corpul meu. Sunt fericit la gândul că acum începe o nouă etapă a vieţii.

MINI-PROGRAM

Este foarte important pentru mine să mă cunosc. Îmi iubesc corpul şi mă bucur de frumuseţea lui.

AM O TUMORĂ BENIGNĂ SAU MALIGNĂ

Când descoperi că undeva, în corpul tău, există ceva ce nu ar trebui să se afle acolo, treci printr-o experienţă foarte neliniştitoare. Poate că ai dat peste ea din întâmplare sau în timpul unui examen medical de rutină. Indiferent de moment sau situaţie, primul gând care îţi vine în minte este „cancer“, iar acest gând este într-adevăr înspăimântător. Vorbesc din proprie experienţă, pentru că am trecut şi eu prin chinul acesta în tinereţe. Aveam şaptesprezece ani când am descoperit un nodul în sânul drept. Eram îngrozită. M-am dus la doctor, care m-a consultat şi mi-a recomandat să mă operez şi să se cerceteze natura nodulului. Doctorul – era o femeie – credea că mica tumoră se va dovedi, probabil, benignă, dar nu a vrut să rişte nimic.

În ciuda încurajărilor şi asigurărilor ei, eram foarte îngrijorată. Mă gândeam la operaţie şi la o eventuală mutilare a sânului. Cât de mare va fi cicatricea? Voi avea un sân mai mare şi unul mai mic? Toate aceste întrebări par banale sau chiar frivole având în vedere gravitatea maladiei, dar posibilitatea de a avea realmente cancer mi se părea uneori mai îndepărtată decât pericolul unei eventuale mutilări cauzate de operaţie.

M-am operat. Anestezia a fost locală şi intervenţia a durat douăzeci de minute. Mi s-a dat drumul acasă imediat şi, după câteva zile, spre marea mea

uşurare, am fost anunţată că mica tumoră fusese benignă. Rana s-a vindecat repede, iar cicatricea aproape că nu se mai vede deloc.

După cincisprezece ani, am descoperit un alt nodul, de data aceasta de dimensiuni cu adevărat mari, de cel puţin trei ori mai mare ca primul. Cu toate că ştiam că, aşa cum prima tumoră fusese benignă, era foarte probabil ca şi aceasta să fie la fel, mă speria mărimea ei. Dacă urmau să-mi scoată această tumoră, însemna să-mi taie o jumătate din sân şi să rămân infirmă.

Nu am avut puterea să discut cu doctorul vreme de câteva săptămâni. Îmi era prea teamă de consecinţele operaţiei. În sfârşit, mi-am făcut curaj şi m-am dus la ea. După ce mi-a examinat sânul, mi-a confirmat că riscurile de malignitate erau minime şi mi-a indicat, pentru moment, operaţia de scoatere a tumorei. Pe de o parte, m-am simţit uşurată, dar aveam în continuare senzaţia că port în mine o bombă cu explozie întârziată, ceva ce s-ar putea transforma în malign de la o clipă la alta. Doream să scap de ea, dar nu cu preţul pierderii unei jumătăţi din sân.

Am început să mă lupt mental cu tumora. Am hotărât că ea este o adăugire nedorită la corpul meu şi că nu o vreau. Mi-am imaginat tumora ca pe o pungă neagră de gunoi. Mental, i-am dat cu piciorul, iar şi iar, până când s-a desprins de pe pământ şi s-a rostogolit în rigolă, de unde a fost măturată.

Această imagine mă făcea să râd, fiindcă în familia mea nu obişnuieşte nimeni să dea cu piciorul în sacii de gunoi – cu atât mai puţin fetele. Aveam senzaţia că mă ridic împotriva părinţilor mei, ceea ce îmi făcea plăcere. De atâtea ori am dat cu piciorul în punga aceea neagră, încât, după câteva săptămâni, am remarcat că tumora se micşorase. Mi-am continuat fantezia cu şuturile imaginare timp de încă două săptămâni, după care tumora a dispărut. La vremea respectivă nu ştiam, dar folosisem o tehnică de gândire pozitivă.

Desigur, nu am cum demonstra ştiinţific că tumora a dispărut datorită eforturilor mele – poate că ar fi dispărut oricum, de la sine. Rămâne cert, totuşi, un fapt: gândirea influenţează funcţionarea corpului. Astăzi există dovezi şi procedee tehnice care arată fără umbră de dubiu că structura chimică a sângelui suferă schimbări care pot fi dirijate de lucrurile pe care ni le imaginăm. Aparatura de biofeedback, de exemplu, poate fi utilizată pentru ca o persoană să înveţe să-şi disciplineze organismul: să-şi controleze tensiunea sanguină, ritmul cardiac sau cantitatea de acid produsă în stomac – adică reacţii şi procese considerate, în general, ca involuntare. Pentru scăderea tensiunii, hipertensivul este conectat la aparatul de biofeedback şi i se cere să-şi lase gândurile să hoinărească în voie. În momentul când tensiunea înregistrează o scădere sub o anumită limită, începe să se aprindă o luminiţă. Aceasta declanşează imediat un feedback: pacientul poate analiza la ce se gândea atunci când şi-a redus tensiunea şi poate continua să se gândească la acelaşi lucru, pentru a menţine starea.

Gândirea pozitivă influenţează şi funcţionarea creierului. Acest lucru se măsoară prin electroencefalogramă (EEG), care înregistrează traseele detaliate ale undelor electrice emise în creier. În timp ce meditezi sau îţi faci exerciţiul de relaxare, apar modificări în evoluţia undelor. Creierul produce unde alfa, similare ritmurilor din timpul somnului, mai regulate decât cele din starea de veghe.

Atunci când gândurile induc emoţii puternice, consecinţele fizice sunt şi mai uimitoare. Două surori în vârstă de opt şi de zece ani au fost plasate într-o cameră de unde, printr-o fereastră-oglindă puteau să-şi observe părinţii aflaţi în încăperea alăturată, fără ca ele să fie însă observate de ei. Ambele fetiţe sufereau de diabet – cea mai mare era într-un stadiu mai avansat al bolii decât cea mică. Copiii priveau prin fereastra-oglindă, iar compoziţia lor de sanguină era supravegheată pe monitor. Atunci când părinţii au început să se certe, compoziţia sanguină a fetiţelor s-a modificat în mod atât de dramatic, încât chiar şi cea mai mică s-a aflat, temporar, într-o stare destul de gravă. Modificările au persistat o perioadă relativ lungă de timp după momentul conflictual.

Cunoaşterea legăturii strânse dintre minte şi corp a determinat dezvoltarea unor strategii care îi ajută pe bolnavi să-şi influenţeze în sens benefic starea fizică, combătând boala. Clinicile oncologice fac uz de aceste tehnici de o bună bucată de vreme şi rezultatele sunt uluitoare.

Poate că te-ai decis pentru terapia convenţională – radioterapia şi chimioterapia, nefăcând apel la strategiile mentale decât ca la un adjuvant. Indiferent ce hotărâre ai luat, ai datoria faţă de tine însuţi să vii în ajutorul terapiei convenţionale prin întărirea mecanismelor de apărare ale corpului tău, pe calea puterii subconştientului. Mobilizează-ţi forţele şi readu-ţi corpul în stare de armonie.

- Asigură-te că ştii clar care este stadiul bolii. Nu ignora nici un semnal de alarmă: du-te imediat la medic, ca să vezi despre ce este vorba.
- Informează-te pe larg asupra diferitelor forme de tratament. Interesează-te care sunt efectele secundare – este mult mai bine să ştii la ce să te aştepţi.
- Începe imediat să faci exerciţii de relaxare. Ele te vor ajuta să suporţi mai uşor eventualele efecte secundare neplăcute şi îţi vor întări sistemul imunitar.
- Găseşte un simbol pentru tumora ta. Imaginează-ţi-o ca pe un obiect. În cazul meu, a fost o pungă neagră de gunoi; tu poţi să ţi-o imaginezi ca pe o suprafaţă pătată pe care trebuie s-o freci zdravăn ca s-o cureţi, ca pe un bolovan aflat în mijlocul drumului tău sau ca pe o grămadă de lucruri care te acoperă şi trebuie înlăturate unul câte unul, pentru ca pielea să-ţi respire în voie.
- Decide în ce fel ai vrea să-ţi fie scoasă tumora. Cum ai face cu tumora din plămâni sau cu pata aceea de pe piele? Ai putea s-o înlături frecând-o sau

tăinuind-o, ai putea să-i tragi un foc de armă ca s-o faci să explodeze şi apoi să arunci resturile. Ai putea s-o zdrobeşti şi fărâmele să le azvârli în mare.

- Găseşte-ţi o activitate fizică eficientă. Indiferent despre ce activitate este vorba, trebuie să ţi se pară satisfăcătoare şi să te binedispună. Trebuie să-ţi creeze şi sentimentul de reuşită. Nu alege ceva care să te plictisească, pentru că aceasta ţi-ar perturba procesul de vindecare.
- Dacă crezi că ai nevoie de alte persoane care să te ajute în imaginaţia ta, creează-le, inventează-le. Ar putea fi nişte uriaşi, sau chiar persoane reale. Integrează-le strategiei tale de luptă împotriva bolii, vizualizează-i ajutându-te în eforturile tale de a înlătura tumora.
- Să presupunem că te-ai decis să-ţi închipui că pata aceea din plămâni este o bucată de beton şi, pentru ca s-o distrugi, ai nevoie de un cuţit şi de o daltă. Iată ce trebuie să faci:
- Întâi şi întâi, relaxează-te. Aceasta este de o maximă importanţă, pentru că îţi aduce corpul într-o stare de echilibru care are, prin ea însăşi, proprietăţi vindecătoare.
- Imaginează-ţi că bucata aceea mare de beton stă chiar în faţa ta. Imaginează-te la fel de puternic ca Hercule. Vizualizează-te luând un ciocan şi o daltă. Începe cu un colţ al blocului de beton şi înlătură-l cu o lovitură de ciocan. Uită-te cum apar primele fisuri în beton şi cum sar primele aşchii şi cad pe jos. Continuă până faci fărâme tot blocul de beton.
- Mental, pocneşte din degete şi fă să dispară resturile sau vizualizează cum o basculantă le încarcă şi le aruncă, la gunoi sau într-un alt loc în care le duce la vale un torent.
- Pătrunde-te de sentimentul de satisfacţie pentru realizarea ta. Simte-te mândru de tine însuţi.
- Repetă acest exerciţiu cel puţin de zece ori pe zi. Cel puţin! În plus, poţi să-ţi adaugi şi Programul următor:

PROGRAM

Corpul meu este puternic şi sănătos. Toţi muşchii şi toate organele funcţionează în deplină armonie.

Întreaga mea fiinţă este cuprinsă de o iubire care dizolvă orice este contrar sănătăţii mele.

Întregul meu corp este plin de pace şi armonie, din vârful picioarelor şi până în creştet. Sănătatea şi bunăstarea îmi umplu fiecare celulă din corp. Iubirea pe care o simt înlăuntrul meu este atât de puternică, încât pune stăpânire pe întreaga mea fiinţă.

Sunt plin de armonie. Creez armonie. Sunt însăşi armonia.

MINI-PROGRAM

Fiecare celulă din corpul meu este plină de iubire şi de armonie. Tumora se dizolvă. Sunt sănătos.

AM PROBLEME CU PIELEA

Problemele cu pielea – acneea, eczema sau psoriazisul – indică un dezechilibru metabolic. Metabolismul este determinat de ceea ce mănânci, dar şi de atitudinea ta faţă de viaţă, în general.

Înainte de orice, verifică-ţi meniul. Te îndopi cu tot felul de fleacuri la pungă şi cu Coca-Cola, la care nu uiţi să adaugi una-două bucăţi de ciocolată? Sper că îţi dai seama că o astfel de hrană nu numai că este nesănătoasă, ci îţi şi blochează metabolismul şi împiedică funcţionarea corectă a digestiei. Substanţele care ar trebui evacuate prin excreţie rămân în corp şi, cum trebuie să se depoziteze undeva, se depozitează în piele.

Felul cum digestia afectează pielea variază de la individ la individ. Unii pot mânca numai ciocolată cât e ziua de lungă, fără să aibă nici un semn de iritare a pielii, în timp ce alţii se acoperă cu bubuliţe doar dacă se uită la o prăjitură. De ce există aceste diferenţe?

Am văzut în capitolele precedente că reacţiile corpului depind de ce anume introducem în el – aceasta nu se referă doar la mâncare, ci şi la tipul de hrană mentală cu care îl aprovizionăm. Calitatea gândurilor noastre va determina starea noastră de sănătate. Gândurile pozitive creează emoţii pozitive şi, în ultimă instanţă, sănătate. Gândurile negative şi emoţiile negative „constipă" mintea în aceeaşi măsură ca şi trupul. Dacă ai echilibru emoţional, eşti sănătos. Echilibrul mental asigură funcţionarea perfectă a corpului, astfel că se digeră mai lesne şi conservele – cu condiţia să nu reprezinte baza alimentaţiei.

Este interesant că nu persoanele stabile din punct de vedere emoţional consumă mari cantităţi de dulciuri sau grăsimi, ci tocmai cele instabile. Concluzia ar fi că obiceiurile alimentare depind de stările sufleteşti, ceea ce ar explica şi faptul că ne este uşor să respectăm o dietă atunci când suntem fericiţi, dar devine insuportabil dacă suntem deprimaţi.

Dacă compari sistemul digestiv cu un vas al cărui dispozitiv de drenare nu se deschide decât dacă eşti relaxat, înseamnă că se poate spune că oamenii echilibraţi îşi ţin supapele de evacuare deschise, astfel că îşi pot permite să toarne în vasul cu pricina şi substanţe nesănătoase, în timp ce oamenii instabili acumulează toxinele în vas, iar acesta are traseele de evacuare blocate. Nivelul

toxicității crește treptat până ce totul se revarsă în afară – și apar erupții, eczeme și alte afecțiuni dermatologice.

Metabolismul mai poate fi destabilizat și prin stres. Dacă ești mereu încordat, corpul nu poate funcționa normal. Digestia suferă, nu din cauza introducerii unor substanțe nocive, ci din cauza incapacității mecanice. Un stomac „strâns" nu are cum să lucreze normal și la fel stau lucrurile și cu intestinele și celelalte organe interne.

Pielea este oglinda exactă a sufletului. Este un ecran exterior pe care se proiectează filmul a ceea ce se petrece înlăuntrul tău. Atunci când nu te afli în armonie cu tine însuți, când nu te placi, pielea va dezvălui aceasta.

Lăsând deoparte transformările hormonale, teama de propria sexualitate este adeseori cauza acneei pubertății. Încercăm să ne reprimăm un sentiment care ne înspăimântă pentru că este nou și intens. Încercăm să-l împiedicăm să pună stăpânire pe noi, dar încercăm degeaba. El nu poate fi reprimat și se manifestă prin piele.

Eczema este o tulburare care poate să constituie rezultatul desconsiderării și persecuției. Dacă umilim pe cineva, înseamnă că am fost și noi umiliți cândva, în anii copilăriei. Facem ceea ce cunoaștem și, dacă nu am fost crescuți cu dragoste și înțelegere, nu vom fi niciodată în stare să dăruim nici pe una, nici pe cealaltă. Ironia este arma oamenilor impotenți din punct de vedere emoțional. Dacă ironizezi pe cineva, îl umilești și îl faci să se simtă rușinat, dar îi trezești și îi inspiri, în aceeași măsură, ură și resentimente, pentru că ai încercat să-i distrugi demnitatea. Iată de ce umilirea cuiva în scopul de a-i da o lecție sau de a-l opri să mai comită o greșeală nu este o strategie care să dea rezultate. Ca să-ți atragi cooperarea unui om, trebuie să negociezi cu el într-un nivel acceptabil pentru ambele părți. Poți umili un copil pentru a-l sili să nu-și mai bată frățiorul mai mic, dar în clipa când te-ai întors cu spatele, copilul își va repeta agresiunea. Prin urmare, nu l-ai învățat nimic, ba dimpotrivă. Pentru că demnitatea copilului a fost lezată, el se simte jignit și fără nici o putere, iar pentru a-și redobândi respectul de sine, pentru a demonstra că nu e învins de tot și pentru că singura persoană mai slabă decât el este frățiorul mai mic, a-l bate din nou devine o chestiune de principiu.

Atitudinea dictatorială a unor părinți autoritari creează agresivitate, frustrare și teamă. Se presupune că un copil nu-și urăște părinții, așa că el se va simți vinovat pentru ceea ce simte, ceea ce generează un conflict interior: copilul vrea să-și iubească părintele dar este respins, copilul se înfurie, dar nu își poate manifesta furia, în condiții în care dorește să-și atragă dragostea părinților. Indiferent ce face, copilul tot greșește.

Dacă și tu ai crescut într-un atmosferă asemănătoare, este nevoie să-ți spun următoarele:

- oamenii trebuie să-ţi *câştige* dragostea
- nimeni nu are, automat, dreptul la dragostea ta
- acest adevăr este valabil pentru părinţii tăi ca şi pentru oricine altcineva.

Numai pentru că părinţii tăi sunt părinţii tăi nu înseamnă că pot abuza de tine, mai având şi pretenţia de a fi iubiţi.

Nu eşti deloc un caz clinic dacă nu suporţi să fii dirijat de alţii.

Conflictele interioare creează tensiuni, iar aceste tensiuni trebuie calmate într-un fel sau altul. Dacă punctul tău slab este pielea, atunci aceasta va fi locul unde tensiunile vor ieşi la suprafaţă.

PROGRAM

Sunt o persoană puternică şi pozitivă. Am curaj şi mă simt în siguranţă ştiind că esenţa personalităţii mele este sănătoasă şi invulnerabilă.

Nimic nu mă tulbură. Mă iubesc pe mine însumi şi îi iubesc şi pe ceilalţi. Mă accept aşa cum sunt şi sunt deschis ideilor şi experienţelor noi. Mă bucur de sexualitatea mea ca de o parte a fiinţei mele.

Sunt un om întreg. Sunt sănătos şi fericit. Văd că pielea mea este elastică, luminoasă şi curată.

O mare senzaţie de linişte se răspândeşte în întregul corp şi-mi dizolvă orice tensiune.

Atitudinea mentală pozitivă îmi accelerează procesul de însănătoşire. Pielea reflectă noua mea atitudine. Sunt calm şi relaxat. Simt cum iubirea şi fericirea îmi cuprind corpul şi spiritul. Pielea mea este curată şi sănătoasă.

MINI-PROGRAM

Sunt o fiinţă puternică şi pozitivă. Mintea mea este plină de linişte, iar pielea mea este sănătoasă.

sau

Miezul fiinţei mele este intact. Pielea mea este curată.

TREBUIE SĂ MĂ INTERNEZ ÎN SPITAL

Internarea în spital comportă două aspecte: unul care te înspăimântă, iar altul, care poate fi chiar plăcut. Astfel scapi de tracasările şi stresul vieţii de

fiecare zi. Spitalul poate fi un fel de refugiu, tot aşa cum boala care te-a adus în spital poate fi un fel de refugiu.

Tulburările fizice constituie întotdeauna un semn de dizarmonie funcţională. Dacă nu îţi trăieşti sentimentele, îţi creezi o tensiune. Tensiunea generează agresivitate care, dacă nu este exteriorizată într-un fel sau altul, se întoarce împotriva ta, declanşând boli mentale sau fizice.

Numeroase suferinţe fizice sunt provocate de subconştient în scopul de a proteja bolnavul de ceva. O femeie care se îndoapă tot timpul poate fi foarte necăjită din cauza excesului ei ponderal şi a faptului că nu mai este atrăgătoare, dar ce inexpugnabilă fortăreaţă a clădit în jurul ei ca să evite orice relaţie sexuală cu un bărbat! I se va părea teribil de dificil să înceapă o cură de slăbire din simplul motiv că, în subconştient, de fapt nu vrea acest lucru.

La capătul opus al spectrului se situează anorexia. Deşi ea reprezintă opusul bulimiei, scopul subconştient rămâne identic: înfometându-ţi corpul, toate caracteristicile feminităţii lui sunt reduse la minimum. Cu cât trupul e mai slab, cu atât sânii sunt mai mici şi cu atât este mai mic pericolul de a atrage atenţia sexului opus.

Dar boala este uneori tocmai o modalitate de a atrage atenţia celor din jur. Când erai copil nu se poate să nu-ţi fi făcut plăcere să-ţi vezi mama învârtindu-se aferată şi răsfăţându-te când te îmbolnăveai. Prietenii veneau să te viziteze, primeai mici daruri, pisicii i se dădea voie să se urce pe patul tău şi ţi se găteau mâncărurile preferate. Astfel ai învăţat că boala oferă unele compensaţii şi nu ai uitat acest lucru, iar acum, când te simţi copleşit de probleme şi încă nu te-ai deprins să le soluţionezi într-un mod matur, îi „ceri“ subconştientului să caute o ieşire: te îmbolnăveşti şi, dacă nu-ţi schimbi atitudinea faţă de viaţă, boala te poate conduce la spital, unde scapi de orice răspundere. Tot ce ţi se întâmplă mai departe depinde de medici şi cade în responsabilitatea lor – cel puţin asta este ceea ce crezi tu.

În spital constaţi că dispui de o groază de timp liber. Foloseşte-l cu înţelepciune. Începe să practici cu regularitate relaxarea. După ce te întorci acasă vei avea ceva mai puţin timp. Ţi s-a dat acum o ocazie unică de a-ţi schimba felul de gândire. Începe prin a-ţi umple mintea cu lucrurile pe care vrei să le realizezi. Nu te opri asupra obstacolelor sau problemelor ce s-ar putea ivi în cale. Dacă ai avut o congestie cerebrală şi nu-ţi poţi mişca braţul şi piciorul stâng, vizualizează-te reîntors acasă, jucând fotbal cu copiii, folosindu-ţi cu uşurinţă ambele braţe, alergând fără nici un efort. Dacă ai probleme cu plămânii, vizualizează-te respirând adânc şi fără efort. Nimeni nu te sileşte să te dai bătut şi să cedezi în faţa gândurilor negre, deci, dacă nu-ţi sunt pe plac, înlocuieşte-le cu gânduri constructive, despre sănătate şi fericire. Îndată ce te surprinzi lunecând în pesimism sau îngrijorare, taie firul acelor gânduri

și, peste ele, lipește, ca un timbru, o imagine pozitivă de sănătate. Încăpățânează-te să te însănătoșești. Nu pierde din vedere țelul – nici măcar o clipă.

Încetează de a mai da vina pe alții pentru ceea ce ți s-a întâmplat. Fă ordine în valiza emoțională pe care o cari cu tine. Aruncă la gunoi resentimentele, ura și invidia. Deschide-ți sufletul către ceilalți, obișnuiește-te să le vezi numai calitățile. Hotărăște-te ca de acum înainte să te placi pe tine însuți și să-i placi și pe semenii tăi.

Iartă-ți greșelile tale și pe ale celor din jur – lasă trecutul în urmă și pornește pe un drum nou. Înlătură vechile bariere și fă loc pentru niște perspective noi și uimitoare. Demonstrează-ți că propria ta ființă îți poate rezerva surprize minunate.

Permite adevăratei tale firi să iasă la lumină, ca să vezi și tu, și ceilalți, ce ființă superioară ești de fapt. Renunță imediat la orice balast emoțional târât după tine timp de ani de zile – este doar o ghiulea legată de glezna ta, nu face parte din tine, arunc-o!

Uită-te la tine: ești puternic și pozitiv. Observă-te așa cum ești: creatorul propriului tău destin. Clădește-ți sănătatea, bunăstarea și fericirea!

Dacă ai de suportat o intervenție chirurgicală, înregistrează-ți o bandă pe care s-o asculți în timpul operației și după aceea, în perioada de convalescență (vezi Programul de la pagina 143). Unele spitale practică deja sistemul acesta. În timpul desfășurării procedurii chirurgicale, pacientul aude banda în căștile de pe urechi. Banda conține mesaje vizând recuperarea și însănătoșirea rapidă pe care subconștientul le stochează chiar dacă omul este anesteziat. S-a demonstrat că bolnavii cărora li s-a aplicat acest tratament psihologic s-au vindecat mai repede și au suferit mai puțin în urma efectelor secundare (greață și depresie) ale anesteziei.

Nu te lăsa descurajat de un prognostic pesimist. Dacă medicul nu vede o soluție, nu înseamnă că nu te vei însănătoși, ci doar că are și el limitele lui. Există foarte multe exemple de pacienți pe care doctorii i-au considerat fără speranță, dar care și-au revenit în ciuda prognosticurilor sinistre. Cuiva, de pildă, i s-au mai „dat“ vreo două luni de viață. În clipa când și-a auzit „condamnarea“, omul nu a spus nimic, după care a izbucnit în râs. Brusc și-a dat seama cât de lipsite de importanță sunt de fapt toate lucrurile în legătură cu care își făcuse probleme, de când se știa. Toată lumea și-a spus că înnebunise de desperare. El, însă, s-a dus acasă și a început să trăiască o viață nouă, cu alte priorități – în locul grijilor, bucurii – și s-a însănătoșit complet.

Poți să te vindeci, cu condiția să nu te dai bătut. Medicamentul cel mai eficace îl porți în tine: credința în vindecare. „Ți se va da ție după credința ta“, se spune în Biblie. Tot ce trebuie să faci este să pui în mișcare acest sistem de aprindere al ființei care este credința – sau încrederea. Alimentează focul cu

gândirea pozitivă şi lasă restul în seama naturii. Ca întotdeauna, subconştientul va duce la îndeplinire cu conştiinciozitate ceea ce îi ordoni prin intermediul imaginilor pe care i le transmiţi.

Imaginile despre sănătate creează starea de sănătate. Atragi lucrurile la care te gândeşti cel mai mult. Cuvintele pe care le spui constituie formula magică – ele deschid uşile şi înlătură toate opreliştile. Cu gândul poţi mişca din loc chiar munţii.

PROGRAM

Corpul meu este plin de forţă şi de sănătate. Mintea mea se concentrează asupra însănătoşirii, gândurile îmi sunt pline de optimism şi fericire.

De acum înainte îmi petrec mult timp gândindu-mă la ţelurile mele. Forţele vindecătoare naturale din mine lucrează, armonizând întreaga mea fiinţă şi generând o enormă cantitate de energie care mă ajută să-mi ating ţelul.

Mă văd clar pe mine însumi ca pe o persoană sănătoasă şi care se bucură de viaţă. Gândurile mele pozitive atrag tot ceea ce este bun şi sănătos.

Mă vindec repede şi uşor. Sunt recunoscător pentru vindecarea mea.

MINI-PROGRAM

Mă vindec repede şi cu uşurinţă. Am încredere în forţele vindecătoare ale minţii. Mă aflu sub protecţie divină.

GELOZIA ȘI INVIDIA

- Când văd că prietena mea stă de vorbă cu un alt bărbat, îmi ies din fire.
- Sunt de părere că nu arăt bine. Le invidiez pe toate aceste femei care sunt atât de frumoase.
- Îmi fac mult sânge rău din cauză că automobilul soţului meu este mai puţin luxos decât cele ale colegilor lui.
- Avem o relaţie deschisă, dar se pare că nu pot accepta ca prietena mea să aibă relaţii cu alţi bărbaţi.
- Sunt a doua lui soţie. Sunt geloasă pe prima familie a soţului meu din cauză că el îi acordă atâta atenţie.

Gelozia apare atunci când urmăreşti să stăpâneşti o altă persoană – să ţi-o însuşeşti. Ea nu are nimic de-a face cu dragostea, ci numai cu dorinţa de a-ţi flata orgoliul acaparând atenţia exclusivă a partenerului tău. El (ea) devine creditorul iubirii, iar persoana geloasă nu poate fi fericită decât când primeşte această atenţie douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru, deşi nici acest lucru nu pare suficient.

Geloşii sunt egoişti şi nu manifestă nici un fel de interes pentru nevoile celuilalt. Ei îşi închipuie că iubesc, pentru că se agită mult în jurul partenerilor, dar comportamentul lor nu are nimic comun cu iubirea. Nu au încredere în persoana iubită şi ori de câte ori aceasta întârzie suspectează că ar fi vorba despre o aventură.

În cazuri extreme, un gelos va face orice pentru a verifica ce face fiinţa pe care spune că o iubeşte. El este obsedat de ideea că aceasta şi-ar putea găsi pe cineva mai atrăgător de dragul căruia ar risca să fie părăsit, drept care o supraveghează, îi cercetează hainele, geanta, corespondenţa, verifică telefonic dacă este la serviciu sau acasă. Geloşii pot angaja detectivi particulari care să facă munca de urmărire, dar chiar dacă detectivul le dă toate asigurările că nu au de ce se teme, ei tot nu-l cred. Complexul lor de inferioritate este atât de grav, încât nu-şi închipuie că omul iubit ar putea dori să rămână alături de ei. Orice argumente sunt inutile, nimic nu-i va convinge de loialitatea partenerului şi toată atenţia din lume nu va fi în stare să le alunge suspiciunile. Ei

seamănă cu nişte vase fără fund, unde poţi turna, zi şi noapte, iubire şi înţelegere, pentru a te trezi imediat că vasul e gol şi trebuie s-o iei de la capăt.

Un asemenea comportament poate avea numai o singură şi previzibilă consecinţă, pentru că nu culegem decât ceea ce am semănat. Acoperind pe cineva cu suspiciuni, îl îndemnăm să le adeverească. Cum partenerul tău constată că îi este imposibil să te convingă de nevinovăţia sa, va sfârşi prin a cădea în greşeala de care deja îl acuzi. Astfel, acuzaţiile au devenit fondate. Dacă vrei să distrugi o relaţie dintre doi oameni, calea cea mai sigură este cea a geloziei.

Invidia seamănă întrucâtva cu gelozia, cu deosebirea că ea vizează bunurile materiale sau împrejurările pe care le consideri excesiv de norocoase pentru alţii. Fericirea ta depinde nu doar de deţinerea unor valori, ci şi de a fi cunoscut ca o persoană care are tot (şi numai) ce este mai bun. Şi aşa s-a inventat jocul care-vecin-are-mai-mult. Invidia are nevoie de prezenţa publicului – ea nu poate exista pe o insulă pierdută, cu un singur locuitor.

Nici măcar nu este vorba că-ţi trebuie maşina de tuns iarba cu patru roţi, dar nu mai suporţi să vezi că vecinul tău o are şi-ţi bâzâie cu ea sub nas în fiecare sâmbătă. Ţi se face rău să-i observi (sau să crezi că îi observi) surâsul superior pe când îşi tunde peluza din faţa casei.

Dacă suferi de invidie, pesemne că faci parte şi din categoria oamenilor „măcar-dacă“: „măcar dacă aş avea un salariu mai bun, aş fi fericit“, „măcar dacă aş avea o casă mai mare, aş fi fericită“. Nu, n-ai fi, pentru că îndată ce prietenii sau colegii te-ar ajunge din urmă, ai lua-o de la capăt. Invidia te plasează pe o poziţie necâştigătoare, pentru că este întotdeauna uşor să găseşti pe cineva care să aibă ceva mai bun, mai mare sau mai modern decât ai tu.

Poţi să fii invidios şi pe stilul de viaţă al altora. Prietena ta iese în oraş în fiecare seară fiindcă este necăsătorită. Tu nu poţi pentru că trebuie să ai grijă de soţ şi de copii. Nu cumva acesta este motivul pentru care nu intervii cu un protest atunci când auzi pe cineva făcând o remarcă critică la adresa ei? Amărăciunea strugurilor acri.

Gelozia şi invidia sunt marii distrugători ai relaţiilor dintre oameni. Ele se strecoară ca nişte nori otrăviţi care întunecă mintea şi deformează obiectivitatea. De obicei, sunt cusururi care se deprind din familie şi se grefează pe un fond de lipsă totală de încredere în sine. Această lipsă de încredere în sine caută să se compenseze prin acumularea de bunuri – obiecte sau oameni.

CÂND VĂD CĂ PRIETENA MEA STĂ DE VORBĂ CU UN ALT BĂRBAT, ÎMI IES DIN FIRE

Un tânăr de douăzeci şi şase de ani, să-i spunem John, a venit la mine pentru că simţea că gelozia îi punea în pericol relaţia cu prietena lui. Nu era

prima oară când i se întâmpla acest lucru: precedentele lui legături eşuaseră dezastruos din aceeaşi cauză, aşa cum recunoştea singur.

Mi-a spus că atunci când începea să se întâlnească cu o fată, lucrurile erau în perfectă ordine, pentru că era oarecum detaşat dar, după un anumit timp, vechile probleme reapăreau iar el nu suporta s-o vadă sau s-o ştie petrecându-şi vremea cu prietenii ei, chiar dacă era şi el invitat să li se alăture. Era şi mai rău dacă fata voia să rămână singură ori dacă stătea de vorbă cu un alt bărbat. John se gândea numaidecât că ea nu-l mai vrea.

Insista foarte mult să se întâlnească zilnic, ca să se asigure că ea manifestă în continuare interes pentru el. Cum se înfiinţa la ea acasă aproape zi de zi, iar ea nu dorea să-şi neglijeze prietenii, îi invita şi pe ei, însă aceasta îl făcea să se simtă el cel neglijat. Era alarmat şi încurcat. Pe de o parte, fata îi mărturisise că îl iubeşte, dar pe de altă parte, John percepea mesaje contradictorii, pentru că nu se afla permanent în centrul atenţiei ei. Îşi dădea seama de gelozia lui şi de necazurile pe care ea i le creează şi declara că ar vrea să îşi salveze această relaţie şi să se schimbe, însă nu ştia cum.

Situaţiile în care îl punea gelozia îl făceau să se simtă neajutorat – era ca şi cum revedea un film cunoscut, ale cărui secvenţe le învăţase pe de rost, deşi nu reuşea să-şi controleze gândurile. Ele o apucau pe vechile făgaşuri de suspiciune. Gelozia devenise parcă o creatură independentă de el şi de nestăpânit.

Elementul-cheie îl constituie gândul lui John că fata nu l-ar mai vrea, atunci când ea se preocupa de alte persoane, mai ales dacă acele alte persoane erau bărbaţi. Cu acest element-cheie John mi-a furnizat şi soluţia. Mesajul pe care îl primea de la subconştientul său era că ori de câte ori începea să se ataşeze de cineva, se afla în pericolul de a fi respins. Cu cât se implica mai serios, cu atât sporea şi teama de respingere şi cu atât mai îndârjit căuta să se agaţe de fată.

Aşa cum am văzut în capitolul consacrat subconştientului din capitolul întâi, aceste mesaje îşi au originea în trecut, astfel că, atunci când John a început să-mi vorbească despre copilăria lui, a ieşit la iveală că părinţii i-au dat, pe el şi pe frăţiorul său mai mic, la o familie adoptivă, pentru că erau nevoiţi să lucreze şi nu aveau timp să-i crească acasă. După cinci ani, când situaţia lor financiară s-a mai ameliorat, şi-au luat copiii la ei, dar, în acest interval, cei doi băieţi se ataşaseră de părinţii adoptivi şi nu mai doreau să-i părăsească. Au plâns, au ţipat, dar li s-a explicat că trebuie să meargă împreună cu oamenii aceia pe care aproape că nu-i mai cunoşteau şi, în cele din urmă, aşa au şi fost siliţi să facă.

Această experienţă traumatizantă, teama şi neliniştea trăite la părăsirea dragilor părinţi adoptivi s-au imprimat adânc în mintea lui John la vârsta

fragedă pe care o avea. Întrucât copiii se învinovăţesc întotdeauna de tot ceea ce li se întâmplă rău, John a crescut cu suspiciunea subconştientă că, probabil, nu merită să fie iubit de către părinţii săi adoptivi, aceasta fiind singura explicaţie pentru hotărârea lor de a-l da unor persoane aproape străine. John îi iubea pe acei oameni care îl crescuseră în primii săi ani de viaţă şi rămăsese cu impresia că fusese respins de către ei din cauză că făcuse ceva rău. Acest sentiment (că ceva nu era în regulă cu el) a fost apoi accentuat de atitudinea tatălui său natural, care, supărat că nu se făcuse iubit şi acceptat de fiul său, i-a spus că era un copil rău şi a început să-l bată crunt, la cea mai mică abatere.

Încrederea lui John în oameni şi în el însuşi aproape că nici nu mai exista. Chiar după ce, mai târziu, şi-a părăsit familia, istoria a părut că se tot repetă. Lipsa sa de încredere în sine atrăgea fete care, şi ele, sufereau de aceeaşi lipsă de încredere, nefiind în stare să-l ajute să-şi vindece rănile. Comportamentul lui gelos le făcea să se simtă tiranizate, drept care fetele nu mai doreau altceva decât să-l părăsească, astfel că începeau să-şi caute alţi prieteni, iar cele mai rele temeri ale lui John se vedeau reconfirmate.

I-a fost necesar un timp destul de lung pacientului meu pentru a ieşi din păienjenişul acestor sentimente complicate, dar până la urmă, a reuşit, prin propriile sale eforturi, iar acum se împacă foarte bine cu prietena împreună cu care este deja de doi ani.

PROGRAM

Sunt o persoană demnă de a fi iubită. Sunt o fiinţă atrăgătoare şi ceilalţi oameni se simt bine lângă mine. Am încredere în mine şi în calităţile mele. Sunt convins că merit să fiu iubit. Această certitudine îmi dă forţă şi această forţă lăuntrică mă face să am încredere în partenerul meu. Îmi place relaţia dintre noi şi mi se pare uşor să-mi las partenerul să se exprime în toată libertatea. Sunt fericit să îl văd simţindu-se bine şi fără griji. Încrederea în mine însumi ne cimentează relaţia. Sunt calm şi fericit.

MINI-PROGRAM

Am încredere în mine însumi şi sunt calm. Ştiu că pot conta pe mine însumi şi pot avea încredere în partenerul meu.

SUNT DE PĂRERE CĂ NU ARĂT BINE. LE INVIDIEZ PE TOATE ACESTE FEMEI CARE SUNT ATÂT DE FRUMOASE

La o asemenea concluzie ajungi pe două căi. Fie că tocmai te-a părăsit iubitul, fie că, în copilărie, părinţii sau alte persoane ţi-au creat impresia că ai fi urâtă, iar tu ai crezut şi mai crezi încă acest lucru.

Când simţi că relaţia ta cu partenerul merge bine, şi brusc, acesta te abandonează, orgoliul tău primeşte o lovitură serioasă. În ceea ce te privea, totul fusese în ordine până când, într-o zi, la întoarcerea acasă, ai găsit un bilet prin care el îţi spunea că pleacă definitiv pentru că a întâlnit o alta ori pentru că nu dorea să se implice (ceea ce reprezintă tot un fel de a-ţi declara că are acum pe altcineva).

După şocul iniţial, începi să te întrebi cu ce ai greşit. Vă înţelegeaţi bine, nu existaseră certuri serioase, el nu se plânsese niciodată de nimic şi totuşi te-a părăsit. Iar tu reintri în tiparul de reacţie infantilă („e vina mea"), ca o reîntoarcere temporară la anii copilăriei. În ciuda tuturor dovezilor, te acuzi tot pe tine. Îţi reproşezi naivitatea de a fi sperat să reţii un bărbat ca el, cu înfăţişarea ta neînsemnată. Deteşti să mai ieşi pe stradă şi să le vezi pe toate fetele acelea tinere şi drăguţe a căror atractivitate nu te deranjase până atunci. Dar acum, că te ştii respinsă, le priveşti cu alţi ochi – cu ochii celui care te-a abandonat şi de fiecare dată când zăreşti o femeie nu te poţi împiedica să te întrebi dacă acesta este „genul lui", dacă o astfel de persoană îl seduce sau îl excită. Brusc, ţi se pare că oraşul geme de fete frumoase, că peste tot nu sunt decât lebede, iar tu ai rămas răţuşca cea urâtă.

Sigur că eşti nefericită, dar aceasta nu e nimic în comparaţie cu suferinţa unei femei care s-a considerat dintotdeauna urâtă. În clipa când îţi găseşti un alt iubit, îţi revii, alungi gândurile negative relative la înfăţişarea ta şi reîncepi să te simţi atrăgătoare. Dar când ai crescut cu ideea că nu eşti cine ştie ce drăguţă, că nu ai nimic de făcut în acest sens şi că numai oamenii superficiali şi frivoli se preocupă de farmecul lor personal, situaţia este mult mai complicată. Din cauză că ţi-au parvenit asemenea mesaje de la o vârstă fragedă, ele s-au implantat adânc în subconştientul tău. Din moment ce crezi prima parte şi pe a doua, este de la sine înţeles că o vei crede şi pe a treia.

Indiferent ce ţi s-a mai spus după aceea, continui să te agăţi de primul lucru auzit, ca şi cum acest mesaj a devenit o capsulă sigilată, fixată în minte şi imposibil de a mai fi deschisă, modificată sau înlăturată. Câtă vreme aceste prime noţiuni sunt acceptate fără nici un fel de analiză, ele vor tinde să-ţi dirijeze viaţa. De aceea este necesar să desfaci capsula, să scoţi mesajul, să-l cercetezi cu atenţie şi să stabileşti în ce măsură conţinutul este sau nu valabil.

Să începem cu afirmaţia „nu eşti cine ştie ce drăguţă". Întâi şi-ntâi, trebuie spus că frumosul este în ochii cui priveşte. Frumuseţea este ceva relativ. Numai pentru că mama ta prefera copiii dolofani iar tu erai o slăbănoagă nu înseamnă că eşti urâtă. Aceasta nu înseamnă decât că mama ta prefera copiii dolofani – atât şi nimic mai mult. Dacă ai întreba o sută de bărbaţi ce anume preferă, femeile dolofane sau pe cele suple, cincizeci la sută îşi vor declara preferinţa pentru suplеţe, iar cealaltă jumătate vor afirma că se simte atrasă de formele mai pline. Deci, nu prea contează dacă eşti subţire sau plinuţă – întotdeauna se va găsi cineva să te placă. Cu condiţia să nu-ţi aplici pe frunte o plăcuţă (invizibilă, dar nu mai puţin reală) cu inscripţia „Mă simt mizerabil.".

NOTĂ: ***Nu poţi să placi tuturor, dar poţi să-ţi dai duhul străduindu-te.***

În ceea ce priveşte partea a doua – „Nu ai nimic de făcut" – asta chiar că este o prostie! Bineînţeles că ai multe de făcut pentru a te prezenta bine. Ai văzut vreodată cum arată top-modelele atunci când nu sunt machiate şi coafate? Arată ca alte fete oarecare – ca vecina de alături, de exemplu. Nimic sau aproape nimic care să facă gaură în cer.

Ca femeie, ai enormul avantaj de a putea utiliza produse cosmetice, dacă vrei. Nu trebuie să exagerezi. Priveşte-ţi faţa. Care sunt trăsăturile sau punctele pe care, accentuându-le, vrei să le pui în evidenţă? Fă diferite încercări: cu rimel, cu fard de pleoape. Aplică un fond de ten şi vezi cum arăţi cu pielea mai uniformă şi mai netedă. Probează rujuri. Cere sfatul unei prietene în care ai încredere despre cum să te machiezi corect.

Încearcă mai multe pieptănături. Ai arăta mai bine cu una nouă? Nu te feri de schimbare. Dacă ţi-ai îngădui să te găseşti atrăgătoare, ce coafură ai alege?

Trece-ţi în revistă garderoba, dar, înainte de aceasta, examinează-ţi silueta. Caută ceea ce este reuşit. Pot hainele tale să pună în valoare aceste calităţi? Dacă nu, ia măsuri. Rochiile demodate nu sunt de natură să-ţi ridice moralul – ele nu fac decât să demonstreze că nu-ţi porţi de grijă. Nu mă refer la îmbrăcăminte-unicat, semnată de nu ştiu ce creatori de prim rang; eu nu vreau decât să-ţi spun că te poţi îmbrăca bine indiferent dacă tu crezi că eşti prea slabă, prea grasă, prea înaltă sau prea scundă.

Partea a treia – „Numai oamenii frivoli se preocupă de cum arată" – este neadevărată. Nu este nevoie să fii superficial ca să-ţi pese de felul în care te prezinţi. O persoană frivolă e aceea care petrece ceasuri în şir în faţa oglinzii, în fiecare zi, ca să-şi verifice şi să-şi răsverifice înfăţişarea. Pentru nimic în lume nu ar ieşi din casă nemachiată, fiindcă tocmai pe această înfăţişare contează ca să obţină succes, popularitate şi, ca premiu suprem, un Făt-Frumos.

Ea nu este în stare să-şi dea seama că aici mai intră în joc factori cum ar fi farmecul, capacitatea de a iubi, personalitatea şi seninătatea, prin urmare se concentrează exclusiv asupra „frumuseţii“ exterioare. În clipa potrivită, îşi va găsi alesul inimii. Mai mult ca sigur, va fi un bărbat care pune preţ pe înfăţişare, fără a avea pretenţii la caracter şi inteligenţă. Totul este perfect, dacă nu te deranjează că un om are criterii atât de modeste. Atunci când unica ta grijă în viaţă este să fii frumoasă, te trezeşti cu o problemă uriaşă în momentul când frumuseţea s-a dus. Ţi-ai pus toate ouăle într-un singur coş, au clocit şi coşul e gol. Dacă nu ai cultivat şi alte zone de interes, existenţa ta e vidă după ce apune soarele tinereţii.

Interesul pentru cum arăţi nu trebuie să-ţi domine viaţa, dar are o anumită importanţă a te cunoaşte pe tine însăţi. Nu e nimic rău în a-ţi acorda un oarecare timp în care să te priveşti ca să vezi exact ce calităţi şi ce defecte fizice ai. Nu e nimic rău în a recunoaşte că unele dintre aceste calităţi îţi plac în mod deosebit. Aceasta nu te transformă automat într-o persoană frivolă. Nu e nimic rău în a-ţi pune în evidenţă calităţile. Poate că obrajii tăi sunt prea ascuţiţi, dar de ce să nu-ţi subliniezi ochii? Poate că ai câteva kilograme în plus, dar de ce să-ţi ascunzi nişte gambe bine modelate? Nici dacă nu-ţi găseşti măcar o singură trăsătură care să-ţi fie pe plac, tot nu înseamnă că eşti urâtă – nu înseamnă decât că nu ştii să te priveşti. Mai uită-te o dată!

Pe măsură ce începi să-ţi apreciezi propria ta înfăţişare, vei remarca şi dispariţia invidiei faţă de altele. Noua ta imagine despre tine însăţi te va face să te simţi egala celorlalte femei drăguţe de pe stradă.

PROGRAM

Tot ceea ce îmi este necesar pentru a fi atrăgătoare se află deja în mine. Îmi ajut frumuseţea să iasă la lumină. Mă interesează cum arăt. Sunt fericită şi împăcată. Sunt receptivă la noi atitudini pozitive faţă de mine însămi şi de ceilalţi. Acum îmi percep frumuseţea şi mă bucur de ea. Mă simt frumoasă, de aceea şi sunt frumoasă. Sunt încântată să văd şi alte femei frumoase, pentru că ele îmi amintesc că mă număr printre ele.

MINI-PROGRAM

Mi se deschid ochii spre propria mea frumuseţe. În mintea mea se răspândeşte o stare de mare fericire.

ÎMI FAC MULT SÂNGE RĂU DIN CAUZĂ CĂ AUTOMOBILUL SOŢULUI MEU ESTE MAI PUŢIN LUXOS DECÂT CELE ALE COLEGILOR LUI

Adică de ce ţi-ai face atâta sânge rău dacă pe soţul tău chestiunea automobilului nu îl interesează? Crezi că, la situaţia lui socială, s-ar cuveni să aibă o maşină mai luxoasă? Sau crezi că pentru aşa o soţie ca tine, ar trebui să arate „cine“ este?

Unele soţii îşi consideră soţii nişte accesorii ale propriilor lor persoane. Succesele acestora sunt *propriile lor* succese. Avansarea soţilor reprezintă *propriile lor* avansări – ca şi cum orgoliul nevestei alimentează orgoliul bărbatului printr-un fel de cordon ombilical, iar femeia „se realizează“ prin succesul soţului ei.

Acest gen de relaţie nu trebuie confundat cu ideea acordării sprijinului moral. A-i da sprijin cuiva înseamnă a-l ajuta să obţină ceea ce vrea el să obţină, chiar dacă acest lucru nu este identic cu ceea ce ai vrea tu pentru el. Dacă însă priveşti cealaltă persoană ca pe un accesoriu sau o extensie a propriei tale fiinţe, în realitate, îl manipulezi pentru a-ţi îndeplini şi atinge scopurile tale, fără să te gândeşti la ale lui. Acelaşi fel de manipulare se poate remarca şi la părinţii care ţin să-şi modeleze copiii ca să devină un anumit tip de om sau să abordeze o anumită profesiune. O asemenea manevrare este apoi decretată „dragoste“, când de fapt este un gest egoist. Dacă procedezi astfel, nu permiţi unui alt om să-şi aibă individualitatea sa. Dacă, în plus, îl mai şi faci să se simtă vinovat pentru că doreşte să-şi urmeze propria sa cale, îi distorsionezi imaginea pe care o are despre sine şi îi obstrucţionezi dezvoltarea.

Manipularea este arma atotputernică din mâna celor slabi. Dacă simţi nevoia să-ţi exprimi personalitatea prin altcineva, înseamnă că îţi lipseşte curajul de a-ţi realiza propriile tale dorinţe. Poate, cândva, ţi s-a dat a înţelege că ceea ce vrei tu nu contează; poate nici nu îţi dai seama că unele dintre aspiraţiile tale au rămas neîmplinite. În fond, tocmai faptul că nu te cunoşti pe tine însuţi te face slab.

Nu întotdeauna manipularea este un act conştient. Manipulatorul acţionează crezând sincer că face un bine şi că lucrează în interesul celui manipulat – soţ (sau soţie) ori copil. Aceasta nu semnifică totuşi absenţa egoismului motivaţiei. Nu vreau să spun că a avea cerinţe şi ţeluri şi a dori să ţi le realizezi este o dovadă de egoism. Nici vorbă! Este perfect normal, ba chiar esenţial pentru bunăstarea ta să-ţi asiguri satisfacerea deziderateIor. Egoist este să-i foloseşti pe alţii pentru atingerea scopurilor tale.

Dacă ţii să-ţi exerciţi influenţa, o poţi face prin *propriile tale* eforturi. Dacă ţii la autorespect, nu te mulţumi cu surogate. Câştigă-ţi admiraţia celorlalţi prin *propriile tale* succese. Nu este cinstit să-i încarci pe alţii cu poveri care nu le aparţin.

Nu te ascunde în spatele unor răspunsuri ca: „Pentru tine vreau tot ce e mai bun", când, în realitate, vrei ce e mai bun *pentru tine însuţi*. Dacă aşa stau lucrurile, de ce nu acţionezi ca să capeţi acest „ce e mai bun"? Cicăleala şi cusurgeala nu vor face decât să te îndepărteze de omul de lângă tine (soţ, soţie). Îl hăituieşti şi-i dai bice. Curând, nu îţi va mai spune nimic din ce i se întâmplă la serviciu şi, mai devreme sau mai târziu, comunicarea se va rupe total.

Dacă eşti invidios, ai tendinţa să te simţi nedreptăţit de soartă. Eşti plin de furie fiindcă nu ai ceea ce crezi că ţi s-ar cuveni. Partea cea mai amară este că alţii au aceste lucruri, ba chiar toţi ceilalţi. Ca şi cum toată lumea a primit câte un cadou mare de Crăciun, iar tu ai căpătat unul îngrozitor de mic. Îţi măsori valoarea ca persoană prin ceea ce ai, nu prin ceea ce eşti.

Nu este rău sau imoral să vrei să ai bani şi obiecte de preţ. Este normal să-ţi placă să trăieşti bine, în siguranţă din punct de vedere financiar. Rău este când acumularea de bunuri este menită să compenseze vidul lăuntric; când averile ajung să reprezinte expresia dorinţei de afirmare, când devin un ţel în sine – atunci averea este rău folosită. Invidia este dovada clară că atribui acumulării bunurilor o funcţie de înlocuire, că preferi să te defineşti prin ce ai şi nu prin ce eşti.

Cei mai mulţi dintre oamenii pe care îi invidiezi au muncit din greu pentru a ajunge acolo unde se află. Este incorect să presupui că totul le-a căzut din cer. Capeţi ceea ce vrei şi plăteşti preţul. Deci, dacă vrei o viaţă mai bună, trebuie să acţionezi tu însuţi. Uită-te la cei care „au reuşit" – inspiră-te din exemplul lor şi înţelege că dacă ei au succes, înseamnă că şi tu poţi avea succes. Începe să-ţi foloseşti talentele – nimeni nu poate face acest lucru în locul tău. Este propria ta responsabilitate. A ta şi nu a soţului/soţiei.

Eşti o persoană înzestrată cu voinţă, de aceea doar *tu* ai răspunderea pentru ceea ce ţi se întâmplă în viaţă. Nu îţi mai pedepsi partenerul pentru propria ta nefericire. Nu este scopul existenţei lui să furnizeze un sens existenţei tale. Aceasta te priveşte direct pe tine. Eşti o persoană cu drepturi şi, ca atare, cu îndatoriri faţă de propria ta dezvoltare, împlinire şi satisfacţie. Numai tu îţi poţi da sens vieţii, iar sensul acela îl găseşti atunci când îl cauţi. Imediat ce începi să-l cauţi. Răspunsul este deja cuprins în întrebare.

PROGRAM

Caut fericirea şi satisfacţia. De acum încolo îmi asum responsabilitatea pentru bunăstarea mea proprie. Încep să-mi fixez obiective pe care îmi este posibil să le ating prin propriile mele eforturi. Sunt puternic(ă) şi plin(ă) de încredere în mine. Îmi construiesc propria mea personalitate şi propria mea viaţă. Acum nimic nu mă mai poate opri.

Mă uit la realizările celorlalţi oameni cu interes şi plăcere. Ele îmi dau încredere şi mă îndeamnă să-mi realizez propriile mele planuri. Ceea ce au reuşit alţii pot reuşi şi eu. Pornesc cu inima plină de bucurie pe acest drum nou.

. Îmi ascult vocea lăuntrică. Ea mă îndrumă întotdeauna spre bine. Ştiu că există soluţii pentru orice problemă. Dacă mi s-a dat o dorinţă, mi s-au dat şi mijloacele de a mi-o împlini. Mă aştept să am succes şi de aceea atrag succesul.

MINI-PROGRAM

Mă uit la realizările celorlalţi cu plăcere. Norocul meu e pe drum.

sau

Acum îmi fixez ţeluri noi. Fericirea creează idei, iar ideile creează bogăţie.

AVEM O RELAŢIE DESCHISĂ, DAR SE PARE CĂ NU POT ACCEPTA CA PRIETENA MEA SĂ AIBĂ RELAŢII CU ALŢI BĂRBAŢI

Şi cum aţi ajuns aici? Se pare că ambele părţi vor să facă omletă fără să spargă ouăle. Pentru ca o „relaţie deschisă“ să funcţioneze, partenerii trebuie sau să se iubească enorm, sau să nu le pese unul de celălalt. Faptul că ţi se pare insuportabil un asemenea aranjament mă face să cred că tu te afli pe undeva pe la mijloc.

Există cel puţin trei căi de a ajunge la formula unei relaţii deschise:

- Ideea începe prin a reprezenta o modalitate ideală în momentul când te ataşezi de cineva şi îţi priveşti propriile sentimente prin lupă. Ele par imense.

- Te atașezi de cineva care deja are o relație cu o terță persoană și accepți „triunghiul" în speranța că timpul va rezolva lucrurile și că, până la urmă, tu vei fi cel ales.
- Sunteți împreună doar de dragul convenienței sau pentru sex, fără a avea intenția de a vă implica sufletește.
  La fel, există tot trei motive pentru care o asemenea relație nu dă rezultate.
- Chiar și cel care este îndrăgostit peste urechi revine pe pământ la un moment dat. După prima perioadă de adorație, paradis și miere, realitatea își reintră în drepturi cu o viteză amețitoare. Spaniolii au un proverb: când o femeie se mărită, ea renunță la atenția mai multor bărbați în schimbul neatenției unuia singur. Nu prea departe de adevăr, nu-i așa? Cel puțin, în ceea ce privește femeile.
  Familiaritatea nu generează neapărat desconsiderare, dar aduce un oarecare realism al aprecierii, iar sentimentele inițiale suferă corecția corespunzătoare. Greșelile partenerului nu mai sunt iertate cu atâta ușurință dacă tot ai aflat că „îngerul" se mai întâmplă să tropăie și prin tină (sau chiar de-a dreptul prin străchini). Acum, însă, brusc, nu mai ai certitudinea că ai suporta „alte aventuri" – perspectiva ta romantică asupra „îngerului" de fată s-a cam modificat, iar nețărmurita ta încredere în dragostea ei pentru tine a început să se cam clatine. Ai prefera să stea acasă și să-ți demonstreze că tot tu ai rămas prioritatea numărul unu. Între voi, lucrurile s-au schimbat, deși aranjamentul a rămas „deschis".
- De fapt, nu doreai un asemenea aranjament „deschis", dar ai nutrit speranța că, în timp, situația se va clarifica în favoarea ta. Numai că situația nu s-a clarificat. Nu te poți plânge, ai decis singur, după ce ți se spusese limpede, de la început, cum stau lucrurile, iar acum ești blocat în nefericirea ta. Dar chiar dacă ești nefericit, tot este mai bine decât nimic, mai bine decât să fii singur, drept care rămâi pe loc – nenorocit, dar incapabil să renunți.
- Dacă, la început, erai binișor detașat, acum parcă nu mai este aceeași situație. Într-un moment sau altul, a apărut o apropiere și te-ai simțit din ce în ce mai legat – mai „implicat" decât ai fi fost sau ești dispus să recunoști. Brusc, îți dai seama că ai devenit mai posesiv și că ai dori ca partenera ta să se implice și ea. Te simți neglijat și jignit și, cu toate că nu ai chef de alte femei, continui să umbli după ele, numai ca să-ți iei revanșa. Trebuie ca, astfel, să-ți dovedești că nu îți pasă de ce face ea, că ai rămas același dur de la început, deși știi bine că nu e așa. Nu mai ai aventuri pentru că vrei, ci ca să le folosești în chip de arme cu care s-o lovești pe ea.

În toate aceste cazuri, realitatea scapă din corsetele sau tiparele în care ai vrut s-o înghesui, prin urmare nu mai prea pare a avea vreun rost să mențiI

aranjamentul iniţial. Este momentul să renegociezi situaţia şi să te adaptezi la evoluţia ei, eliminând regulile vechi. Dacă partenera ta nu poate sau nu vrea să se schimbe şi să se decidă pentru o relaţie stabilă, ai două posibilităţi: fie o părăseşti, fie strângi din dinţi şi suferi în continuare.

Dacă alegi varianta a doua, ai face mai bine să te resemnezi şi să suporţi totul în tăcere, fiindcă altminteri atmosfera va deveni irespirabilă pentru amândoi. Numai tu eşti în măsură să hotărăşti dacă poţi plăti acest preţ pentru o relaţie cu o persoană care nu doreşte să se implice. Ţi-ar fi mai bine dacă ai înceta-o – măcar astfel ai fi liber să cauţi pe altcineva.

SUNT A DOUA LUI SOŢIE. SUNT GELOASĂ PE PRIMA FAMILIE A SOŢULUI MEU DIN CAUZĂ CĂ EL ÎI ACORDĂ ATÂTA ATENŢIE

Presupun că ştii deja totul despre prima sa căsătorie, despre prima sa soţie, despre copii şi despre toate dificultăţile financiare şi emoţionale prin care a trecut până când, în cele din urmă, a divorţat. Ştii totul despre perioada de după divorţ – unde a locuit şi cât de greu i-a fost să se descurce înainte de a te fi întâlnit. Acum eşti căsătorită cu el. Sau, mai exact, cu el şi cu prima lui familie.

Cunoşti în amănunte ce nu-i plăcea la predecesoarea ta, aşa că poţi să te fereşti să faci aceleaşi greşeli. Probabil că ţi-ai petrecut ore întregi ascultându-l povestindu-şi necazurile cu ea din timpul şi de după despărţire şi ai sperat că a lăsat trecutul în urmă, dar trecutul reapare. Dacă se ivesc probleme cu copiii, ea îi dă telefon. Dacă taxele şcolare trebuie plătite sau sunt necesare uniforme noi, iar îi dă telefon. Îi dă telefon pentru toate şi pentru orice, iar tu te întrebi dacă acest lucru se va sfârşi vreodată. Deocamdată par să fie puţine şanse în acest sens şi îţi cam pierzi răbdarea. Simţi că el nu îţi acordă atenţia pe care o meriţi. La urma urmei, tu eşti acum soţia lui şi s-ar putea să se nască nişte copii şi din căsătoria voastră.

De fiecare dată când fosta soţie dă telefon, te agiţi, supărată. S-a ajuns la o situaţie tragi-comică în care două neveste trag de câte un braţ al unui bărbat. Lui i se cere să-şi împartă grija între două familii – o postură dificilă şi fără ieşire. Predecesoarea ta pare să nu-şi dea seama că fostul ei soţ are acum o altă familie, iar tu te enervezi din cauză că el nu renunţă la trecut, ca să înceapă totul de la capăt, ca şi cum aţi fi amândoi la prima căsătorie.

Sunt oare rezonabile pretenţiile tale la atenţia lui? Fii sinceră cu tine însăţi. Chiar îşi petrece soţul tău atât de mult timp având de-a face cu fosta nevastă, sau te deranjează însuşi faptul că vorbeşte cu ea?

Două sunt lucrurile care nu trebuie să-ţi scape din vedere:

- Soţul tău a trăit nişte ani – în unele cazuri, foarte mulţi – alături de o altă persoană. Acest răstimp şi-a pus o amprentă puternică asupra lui şi reprezintă o parte din viaţa sa, aşa că nu are nici un rost să pretindă că anii aceia nu au existat. A fost o vreme când a iubit-o pe acea femeie şi poate că ceva din sentimentele lui au supravieţuit divorţului. Este foarte probabil să-şi iubească şi copiii născuţi de ea. Au crescut sub ochii lui şi i-a urmărit dezvoltându-se. A ţinut la ei atunci, ţine la ei şi în prezent. Oare chiar ai vrea să ai un soţ care ar arunca la gunoi asemenea legături firești? Dacă soţul tău este o persoană iubitoare, nu îi poţi cere să-şi reverse întreaga afecţiune numai asupra ta.
  Dragostea nu e o prăjitură din care să-ţi rămână ţie mai puţin pentru că trebuie s-o împarţi şi cu alţii. Dragostea este o atitudine, un izvor care nu seacă niciodată. Este, mai degrabă, ca un robinet al cărui debit de apă îl poţi regla, mărindu-l sau micşorându-l. Poate că soţul tău deschide robinetul la maximum pentru tine şi la şaizeci la sută pentru prima familie – dacă ei primesc şaizeci la sută, nu înseamnă că tu trebuie să primeşti patruzeci. Soţul tău a decis să se despartă de această primă familie şi să-şi facă un cămin alături de tine. Prin urmare, trebuie să fii o femeie înzestrată cu un număr însemnat de calităţi în stare să-l atragă. A ales să-şi trăiască viitorul alături de cea care eşti tu. Dacă încă îşi iubeşte prima familie, nu înseamnă că tu ai fi mai puţin iubită. De ce nu încerci să ai încredere în el? Faptul că nu vrea să-şi şteargă trecutul constituie mai degrabă un punct în *favoarea*, decât în *defavoarea* lui: este un om care îşi respectă angajamentele.
  Nu are rost nici să conteşti situaţia, aşa că de ce nu ai accepta-o? Ura şi gelozia nu întăresc o căsnicie – ba dimpotrivă. Dacă chiar ai impresia că soţul tău petrece excesiv de mult timp cu fosta sa familie, spune-i-o. Nu-l acuza, prezintă doar faptele. Spune că ai dori să fiţi mai mult împreună. Întreabă-l ce crede că ar fi de făcut în acest sens, şi din partea ta, şi din a lui. Poate că o excursie în weekend-ul următor vă ajută să puneţi lucrurile în ordine.
  Ai întâlnit-o pe fosta lui soţie? Nu uita că nu cunoşti decât versiunea lui asupra evenimentelor. Ar fi foarte bine dacă tu şi cu ea v-aţi înţelege bine, aşa că de ce nu ai invita-o la o cafea, pe teren neutru, ca să vă cunoaşteţi? Nu ai nimic de pierdut – totul de câştigat. S-ar putea să constaţi cu surprindere că este tot atât de neliniştită în legătură cu tine pe cât eşti şi tu în legătură cu ea. Nu trebuie să deveniţi cele mai bune prietene din lume, dar te vei simţi cu mult mai bine ştiind cine este femeia de la celălalt capăt al firului telefonic, când va suna data viitoare.
- Te-ai hotărât să te căsătoreşti cu bărbatul tău „la bine şi la rău“. Acordă-i ajutorul şi sprijinul tău. Are nevoie de el.

PROGRAM

L-am ales pe soţul meu şi el m-a ales pe mine. Avem o relaţie bună şi plină de dragoste. Îl iubesc pentru că este un om iubitor. El face tot posibilul pentru a-şi rezolva problemele cu fosta sa familie. Le doresc numai bine acelor oameni.

Am încredere în mine însămi. Forţa mea interioară îmi permite să-mi ajut soţul în momentele dificile. Eforturile le facem împreună. Legăturile dintre noi devin mai puternice pe zi ce trece. Am încredere în el, iar el are încredere în mine. Îl susţin şi mă susţine. Mă simt în siguranţă ştiindu-mă iubită.

MINI-PROGRAM

Legăturile dintre mine şi soţul meu sunt puternice. Îl sprijin şi doresc numai bine fostei sale familii.

PARTEA A PATRA

HIPNOZĂ ȘI AUTOHIPNOZĂ

În capitolul întâi am explicat cum funcţionează subconştientul şi cum îl putem utiliza pentru a ne ameliora viaţa. Ne amintim că subconştient este acela care acţionează ca un depozit al experienţelor noastre trecute, înregistrând atât evenimentele, cât şi trăirile noastre din momentul desfăşurării lor. Aceste trăiri pot fi atât senzaţii fizice, cât şi emoţionale, sau şi una şi alta, laolaltă. De exemplu, când a murit mătuşa ta preferată, ai trăit clipa înmormântării (fapt fizic) dar şi tristeţea desperată (fapt emoţional); când ţi-ai auzit părinţii ţipând unul la celălalt (fapt fizic), te-ai simţit înspăimântat (trăire emoţională) şi ai avut dificultăţi în a respira (reacţie fizică) din cauza neliniştii. Subconştientul stochează toate aceste elemente şi cu cât un fapt se repetă mai frecvent, cu atât urma pe care o lasă în memorie este mai adâncă.

De obicei, ne amintim destule lucruri din copilărie. Suntem încă în stare să descriem locul unde ne jucam pe când aveam patru ani, prima şcoală în care am învăţat şi unele întâmplări din vremea acestei prime vârste. Poate că nu ne aducem aminte toate amănuntele, dar păstrăm frânturi de informaţie începând cu etatea de şase ani.

Există, totuşi, o mulţime de alte lucruri pe care le-am uitat şi de care nu am mai şti nimic dacă nu ni le-ar aminti alte persoane. Mama ta, de pildă, îşi aduce aminte perfect cum, pe când aveai trei ani, ai aruncat cu scutecul murdar în capul unchiului Matthew, iar tatăl tău îţi poate povesti că, într-o zi, ai rupt toate lalelele din grădină, dar tu nu mai ştii nimic, *de parcă aceste fapte nu s-ar fi petrecut niciodată*. Numai pentru că avem încredere că părinţii noştri nu au inventat isprăvile acestea, le credem adevărate.

Presupune, însă, pentru o clipă, că nu era nimeni care să ţi le relateze, că nu a existat nici un martor care să le vadă. Pentru că tu nu îţi aminteşti nimic, faptele sunt ca şi pierdute. Deşi evenimentele se află înregistrate în

subconştient, informaţia despre ele nu mai poate fi adusă la nivelul conştiinţei, întrucât a fost stocată foarte adânc. Informaţiile şi amintirile importante pentru viaţa ta prezentă trebuie să fie mai uşor accesibile şi, de aceea, sunt păstrate într-o zonă mai lesne de reactivat.

Informaţiile se depozitează în profunzime din două motive: pentru că ele nu mai au relevanţă în raport cu viaţa ta de adult, sau pentru că au fost atât de înspăimântătoare şi generatoare de anxietate, încât a devenit necesar să fie reprimate şi „ascunse".

Reprimarea nu este un act voluntar – ea are loc automat, iar funcţia ei este aceea a unui mecanism de autoapărare. Când un incident este reprimat, nu ţi-l mai aminteşti şi este ca şi cum el nu s-ar fi întâmplat niciodată: bărbatul acela în care avuseseşi încredere nu a încercat nicicând să te agreseze, câinele acela la care ai ţinut nu a fost nicicând călcat de maşină, debaraua unde erai încuiat drept pedeapsă nu a existat niciodată. Dar trăirile şi sentimentele legate şi generate de asemenea incidente – vinovăţia, ruşinea, durerea, spaima – vor ieşi la suprafaţă pentru că ele nu pot fi uitate, chiar dacă ceea ce le-a trezit s-a şters din memorie.

Aceste sentimente te urmăresc mereu şi vor continua să te urmărească până în clipa când le redescoperi sursa. Numai atunci când refaci relaţia cauză-efect, numai dacă legi sentimentul de vinovăţie şi de ruşine cu momentul când unchiul tău preferat te-a mângâiat într-un anumit fel, atunci şi numai atunci reuşeşti să încetezi să te mai simţi vinovat şi ruşinat. Abia când sesizezi conexiunea între debara ca loc de pedeapsă pentru o greşeală comisă la vârsta de cinci ani şi senzaţia de panică pe care o ai ca adult ori de câte ori faci o eroare, abia atunci şi numai atunci îţi poţi aşeza panica acolo unde trebuie să fie – adică în trecut. Îndată ce izbuteşti să pui lucrurile acestea în ordine, ai capacitatea de a porni pe un drum nou şi, cu ajutorul autosugestiei, de a-ţi îndrepta viaţa pe un făgaş pozitiv.

Procesul de reprimare poate îmbrăca aspecte variate. Amintirile alungate reapar sub forma unor stări anxioase, a unor izbucniri de panică, a deprimării sau maladiilor psihosomatice – ca să citez doar câteva. Oricine a avut vreodată vreun puseu de panică ştie cum această stare te copleşeşte fără nici un motiv aparent. Deprimarea te determină să vrei să te încolăceşti în pat şi să-ţi tragi plapuma peste cap, ca să nu mai ştii nimic şi să te rupi de toţi şi de toate, deşi nu ai habar *de ce* simţi ceea ce simţi. Dacă tulburarea este chiar atât de serioasă, ai nevoie de ajutor. Înainte de a începe să-ţi schimbi viaţa, va trebui să-ţi pui trecutul în ordine.

Nu are rost nici să-l ignori, nici să pretinzi că nu a existat. Cu cât cauţi să te îndepărtezi de el, cu atât te va ajunge din urmă mai repede. Nu dând bir cu fugiţii scapi de dificultăţi. Trebuie să te întorci şi să le înfrunţi – numai astfel

te vor lăsa în pace definitiv. Caută un bun specialist în hipnoterapie analitică. El sau ea te va ajuta să descoperi, în subconştientul tău, cauza problemelor tale, într-un răstimp relativ scurt (de obicei, sunt suficiente între opt şi cincisprezece şedinţe). Pentru a ilustra acest punct, voi da exemplul uneia dintre pacientele mele care şi-a rezolvat situaţia prin hipnoanaliză.

Este vorba despre o femeie de patruzeci şi cinci de ani – să o numim Marie. A venit la mine pentru că se simţea tot timpul neliniştită, în plină confuzie şi „în voia valurilor". Manifesta diverse fobii şi o mare teamă de a şofa. În plus, se considera responsabilă pentru tot ce nu mergea bine în familie, deşi nu întotdeauna vina îi aparţinea ei.

Am început prin a o învăţa cu exerciţiile de relaxare, pe care şi le-a însuşit destul de repede. I-am pregătit o bandă cu o înregistrare autohipnotică şi i-am cerut s-o asculte cel puţin o dată pe zi, timp de trei săptămâni. În acelaşi timp, am alcătuit împreună un Program care s-o ajute să-şi învingă frica de a conduce automobilul (vezi Programul de la pagina 90).

După ce a folosit Programul vreme de două săptămâni, mi-a declarat că a reînceput să şofeze. Mi-a arătat cu mândrie maşina pe care o parcase în faţa cabinetului meu şi mi-a spus că decisese să vină cu ea, în loc de a mai merge pe jos. Era foarte încântată de realizarea ei, şi pe bună dreptate.

Pentru restul problemelor Mariei, am aplicat tratamentul prin hipnoză. S-a dovedit un subiect foarte receptiv. I-am cerut să-şi amintească evenimentele din copilărie şi mai ales acelea la care gândurile i se întorceau mai des, indiferent dacă era vorba despre lucruri importante sau neimportante.

Marie şi-a rememorat un mare număr de întâmplări de pe când era mică – incidente cu adevărat problematice. Avusese cinci fraţi şi surori, iar mamei îi era greu să-şi manifeste afecţiunea faţă de copii. Pe tatăl ei îl admira profund pentru inteligenţa şi farmecul care îl făceau foarte popular. Cu toate acestea, Marie se şi temea de el din pricina firii lui violente la beţie – stare în care se pare că se găsea în mod frecvent. Pacienta mea nu îşi amintea ca părinţii ei s-o fi lăudat vreodată.

În timpul uneia dintre şedinţele noastre de terapie, Marie şi-a adus aminte cum, într-o seară, tatăl ei s-a întors acasă ameţit. Când şi-a dat seama că soţia lui nu era în casă, a trimis copiii la culcare, interzicându-le să mai iasă din camera lor. Mama Mariei se dusese în sat să-şi caute soţul, dar acesta era foarte furios din cauza absenţei femeii. O suspecta de adulter. Tunând şi fulgerând, şi-a căutat puşca de vânătoare, jurând că îşi împuşcă nevasta de cum o vede venind. Copiii se strânseseră unii într-alţii, înfricoşaţi. Frăţiorii şi surioarele Mariei au început să plângă. Şi Marie era îngrozită, dar simţea că trebuie să iasă din casă ca să-şi avertizeze mama. Şi-a luat inima în dinţi şi a coborât scările, însă tatăl ei a văzut-o, a oprit-o şi a expediat-o din nou în cameră.

Acum fata era atât de copleşită de spaimă, încât l-a ascultat: s-a întors în dormitorul copiilor, dar nu a putut adormi. Era teribil de neliniştită şi ştia că nu are cum interveni şi că nu dispune de nici un mijloc de a împiedica nenorocirea ce părea că pluteşte în aer.

În sfârşit, mama ei a revenit acasă. Întâi s-a uitat pe fereastră, înăuntru. Tatăl Mariei a zărit-o şi i-a strigat să plece, ameninţând că o împuşcă. Femeia s-a îndepărtat pentru a se reîntoarce, ceva mai târziu, însoţită de un vecin. Abia atunci soţul ei i-a drumul în casă şi a devenit ceva mai rezonabil.

La începutul şedinţei următoare, Marie mi-a mărturisit că se simţea mult mai uşurată după ce îşi amintise această scenă şi că îi venea mai uşor să se gândească la trecut. Am fost foarte mulţumită de acest prim succes, deşi aveam impresia că mai existau multe alte incidente problematice de readus la suprafaţă.

După alte câteva şedinţe terapeutice, Marie şi-a amintit că, la vârsta de zece ani, într-o excursie, a trebuit să doarmă în acelaşi pat cu tatăl ei. A devenit foarte agitată revăzând în minte mângâierile lui suspecte şi a izbucnit în plâns la amintirea încercării ei de a le opune rezistenţă şi a sentimentului de ruşine şi vinovăţie care o cuprinsese atunci, deşi nu povestise nimănui nimic despre oribilul incident pe care îl trăise. Marie a continuat să mai plângă puţin, dar apoi s-a liniştit. Se simţise vinovată toată viaţa, iar acum începea să se înfurie împotriva tatălui ei.

După ce am scos-o din starea de hipnoză, am mai avut o discuţie finală în legătură cu ceea ce-şi amintise. Mi-a spus că, brusc, toate frânturile de imagini se aşezau la locul lor. Acum era în măsură să-şi dea seama de ce se simţise vinovată de când se ştia şi că nu mai era necesar să se lase pradă unei asemenea autoculpabilizări, din moment ce înţelesese care fusese sursa acestei trăiri negative. Anxietatea îi dispăruse.

Dacă ai încercat vreun exerciţiu din cartea de faţă, deja ţi-ai format o idee despre cum este atunci când te afli sub hipnoză, pentru că exerciţiile de relaxare şi de vizualizare imaginară nu sunt altceva decât exemple de autohipnoză. Când te hipnotizează altcineva, te simţi ceva mai relaxat şi ceva mai detaşat decât în cazul când te autohipnotizezi. Dar nu îţi pierzi controlul nici un moment. Un hipnoterapeut nu îţi poate impune voinţa sa şi nici nu te poate determina să faci ceva ce nu doreşti, sau să dezvălui secrete pe care vrei să le păstrezi pentru tine. Hipnoterapeutul contează pe colaborarea ta – numai astfel este în măsură să te ajute.

Dacă vrei să găseşti un hipnoterapeut bun, telefonează la oricare dintre marile organizaţii de specialitate, care te va îndruma către cabinetul cel mai apropiat. Du-te la consultaţie şi examinează-ţi atent examinatorul. Dacă nu îţi place, nu continua să lucrezi cu el (ea). Ai încredere în instinctul tău. Dacă

instinctul te avertizează că nu merge, să ştii că nu va merge. Ţi-ai pierde timpul şi banii degeaba, fiindcă şansele de succes vor fi reduse drastic în condiţiile în care începi tratamentul cu o persoană în care nu ai încredere.

După ce ţi-ai început şedinţele terapeutice, du-le până la capăt. Între oamenii de profesia noastră este un adevăr recunoscut că pacienţii resimt o oarecare desperare, melancolie sau anxietate după un anumit număr de şedinţe. Este un fapt perfect normal şi el arată că pacienţii respectivi se apropie de punctul crucial. Psihanaliza efectuată sub hipnoză poate fi o metodă de o valoare inestimabilă pentru descoperirea sursei unei probleme.

Reacţia la hipnoză diferă de la un individ la altul. Unii pacienţi îmi spun, după şedinţă, că nu s-au simţit hipnotizaţi, ci într-o stare absolut obişnuită, ca şi cum, pur şi simplu, stăteau întinşi pe canapea, ascultându-mi vocea. Poate că uneori aceasta constituie o mică dezamăgire, întrucât speraseră să trăiască senzaţia de transă. Nu despre aşa ceva este vorba în hipnoză. Ideea cu transa este un mit creat, poate, de filmele în care apare câte un personaj destul de înfricoşător, învăluit în faldurile unei pelerine negre şi care leagănă un ceasornic prin faţa ochilor frumoşi ai unei tinere femei încântătoare, iar ea rămâne cu privirea fixată în gol şi se îndreaptă, cu cuţitul de bucătărie în mână, spre soţul ei, ca să-l înjunghie. Din fericire, în realitate nimeni nu poate fi astfel manipulat prin hipnoză.

Alţi oameni simt că devin mai uşori sau, dimpotrivă, că sub hipnoză mişcările le sunt mai greoaie. Unii declară că nu simt nimic special în timpul şedinţei, dar că îndată ce redeschid ochii, au senzaţia că s-au aflat într-un fel de somn, vreme de ore întregi. Sigur că nu aceasta este realitatea, pentru că ei îşi pot aminti destul de limpede ce le-am spus în toată acea perioadă.

Indiferent ce simţi în starea de hipnoză, dacă ţi se pare că te afli în forma ta obişnuită sau într-una diferită de ea, acest fapt nu are nimic de-a face cu rezultatul terapiei. Am avut pacienţi care îmi declaraseră că nu crezuseră că fuseseră hipnotizaţi, dar, după o săptămână, au renunţat la fumat.

Lasă în grija terapeutului hipnoza. El (ea) va şti, după un număr de indicii precise, dacă te afli sau nu în starea respectivă. Dacă eşti foarte încordat, s-ar putea să fie necesare una-două şedinţe de relaxare pentru a te pregăti.

Hipnoterapia îţi face bine în orice caz, întrucât te ajută să-ţi reactivezi resursele interioare fără a recurge la medicamente. O simplă şedinţă de hipnoză te poate sprijini în fixarea autosugestiei, în cazul când simţi nevoia de aşa ceva, pentru însuşirea Programelor din carte, de pildă.

De ceea ce îi dai subconştientului tău depinde felul cum îţi trăieşti viaţa, şi atunci de ce să nu-i furnizezi elemente pozitive?

IMAGINEA AFECTIVĂ GHIDATĂ

Aceasta este o altă metodă de identificare şi explorare a materialului reprimat – tehnica imaginii afective ghidate sau IAG*. În ceea ce mă priveşte, recurg la ea în cazul pacienţilor care au dificultăţi fie cu intrarea în stare de hipnoză, fie cu rememorarea evenimentelor din copilărie.

În loc de a fi hipnotizat, pacientul este ajutat să se relaxeze, iar în loc să i se comunice: „Acum eşti relaxat“, terapeutul îi spune „Lasă-ţi braţele să se relaxeze, dă voie picioarelor să se relaxeze“, şi aşa mai departe, diferenţa fiind că în inducţia hipnotică subiectului i se descrie ceea ce urmează să i se întâmple, în timp ce în IAG, este încurajat să realizeze acţiunea el însuşi.

IAG operează cu reprezentări simbolice ale problemelor subconştientului. Pacientului i se cere să-şi imagineze un fragment de peisaj. Acest fragment poate fi, de pildă, o pajişte, un izvor, o pădure sau un munte. Terapeutul îi sugerează o asemenea imagine, să spunem pajiştea, cerându-i totodată să descrie în amănunt ce fel de pajişte „vede“. Pacientul va da la iveală acea imagine spontană care va furniza terapeutului elementele din care să deducă atitudinile şi capitalul de experienţe trăite ale subiectului său. O pajişte cu iarbă fragedă, verde şi plină de flori, de exemplu, reflectă o personalitate stabilă din punct de vedere emoţional, în vreme ce o fâşie de pământ cu iarbă scurtă şi aspră, îngrădită de garduri, indică prezenţa unui mecanism de apărare tipic pentru o persoană inhibată sau anxioasă.

Problemele emoţionale sunt dezvăluite prin simbolismul peisajului şi prin animalele sau obiectele care îl populează. Se pot percepe şi oameni sau imaginea unor case îndepărtate, semnificând detaşarea subiectului faţă de semenii săi. O situaţie alarmantă apare în IAG ca un animal feroce, un leu sau un monstru. Reprezentarea simbolică implică adeseori şi figuri fantastice sau personaje de basm. Totul depinde de pacient.

IAG nu numai că permite terapeutului să pătrundă în starea emoţională a subiectului, ci îi furnizează în acelaşi timp şi mijlocul de a opera o transformare

---

* în limba engleză, Guided Affective Imagery.

în sens pozitiv şi de a înlătura temerile adânc înrădăcinate, ajutându-i acestuia să se confrunte cu ele pe calea imaginilor.

Pentru a ilustra modul de funcţionare a IAG, voi prezenta câteva exemple.

Cazul 1

Una dintre pacientele mele, care suferea de depresie şi anxietate, a vizualizat o pajişte înconjurată de un gard viu înalt şi plin de spini, care o împiedica să vadă dincolo de micul petec de verdeaţă. Femeia se simţea ca întemniţată în acest spaţiu strâmt, dar se şi temea de ceea ce ar putea exista dincolo de îngrăditură. Am încurajat-o să meargă de-a lungul gardului viu şi să caute o ieşire. Până la urmă, a descoperit-o. După o mulţime de ezitări, a consimţit să se târască prin spărtură şi să se aventureze afară, ca să vadă dacă temerile ei erau sau nu justificate. A fost surprinsă să descopere un peisaj deschis şi cu toate că prefera să nu se îndepărteze de teritoriul ei cunoscut (pajiştea îngrădită), femeia a simţit satisfacţia realizării ei, adică satisfacţia curajului de a păşi în necunoscut. În şedinţa următoare, ea mi-a declarat că îşi luase inima în dinţi şi ieşise în oraş ca să se uite la vitrinele magazinelor – un lucru pe care nu îl mai făcuse de multă vreme.

Cazul 2

Un alt pacient de-al meu nu părea a fi în stare să-şi ducă planurile şi activităţile la bun sfârşit. Îndată ce apărea câte o dificultate, abandona totul şi, ca urmare, se simţea dezamăgit şi furios pe sine. Avea o imagine negativă despre propria sa persoană, fapt care îl împiedica să persevereze, iar lipsa sa de energie venea să-i confirme şi să-i reargumenteze imaginea respectivă. Practic, era prizonierul acestui cerc vicios.

În imaginaţia sa, a văzut la capătul pajiştei lui un munte mare şi mi-a spus că, probabil, de sus, de pe culme, se deschidea o perspectivă frumoasă, însă atunci când a început urcuşul şi şi-a dat seama cât de abruptă era panta, a şi fost gata să se lase păgubaş.

L-am încurajat să privească în jur, în căutarea unor piese de echipament pentru alpinişti, cu care să realizeze ascensiunea şi, în cele din urmă, a găsit ce-i trebuia. S-a pornit să urce încet, descriindu-mi cum înainta. La un moment dat, l-a cuprins oboseala şi s-a aşezat să se odihnească. Apoi a hotărât să nu mai continue. L-am întrebat dacă simte că ceva sau cineva l-ar putea ajuta să-şi termine urcuşul până în vârful muntelui. Mi-a răspuns imediat că, de fapt, vedea un alt alpinist care deja ajunsese pe culme. A strigat către acesta cerându-i sprijin. Alpinistul i-a aruncat o coardă pe care şi-a legat-o în jurul mijlocului, iar celălalt îl trăgea în timp ce pacientul meu se străduia din greu să suie. În sfârşit, s-a văzut sus, unde a putut contempla splendoarea peisajului.

Totodată, se simţea foarte fericit şi avea sentimentul unei mari împliniri. Când a redeschis ochii, mi-a declarat că era obosit de parcă într-adevăr urcase un munte.

După alte câteva şedinţe în cursul cărora a reuşit să depăşească cu tot atât succes şi alte obstacole, descoperind, pe parcurs, şi cauza lipsei lui de perseverenţă, a ajuns capabil să-şi transpună izbânzile imaginare în realitate. S-a hotărât, în fine, să-şi dea examenul pe care îl tot amânase de o bună bucată de vreme şi, ultima oară când ne-am întâlnit, mi-a spus că îl luase şi că avea acum un post mai bun, care îi plăcea şi îi dădea satisfacţie.

Cazul 3

Într-o zi a venit la mine o tânără de douăzeci şi unu de ani. Suferea de anxietate şi lua tranchilizante de la şaisprezece ani. Cum era foarte emoţionată, am consacrat prima şedinţă exerciţiilor de relaxare, pe care am sfătuit-o să le practice şi acasă. În a doua şedinţă, am început cu IAG, pentru că mi se părea că este tehnica potrivită pentru pacienta mea. Reuşea să „vadă" imaginile în culori foarte vii şi cu o puzderie de detalii. De pe pajiştea „ei", pornea o cărare către o casă, departe, într-un fund de ţară. Nu se mai afla nimeni prin preajmă, aşa că i-am cerut să intre în casă şi să-mi spună ce a găsit acolo. Întâi a intrat într-o bucătărie foarte curată, cu pereţii albi. Toate lucrurile erau puse în ordine. Când a deschis bufetele, însă, gemeau de provizii. Camera de zi era foarte confortabilă, cu fotolii şi canapele drăguţe, dar fără nici un tablou pe pereţi. Şi-a continuat explorarea urcând o scară îngustă, care ducea la două dormitoare mici, dintre care unul complet nemobilat. În celălalt dormitor era un landou gol. Nu exista nici un bebeluş. Lângă landou se găsea un scaun şi nici o altă piesă de mobilier; nu erau jucării sau hăinuţe de copil. Pacienta mea a mai remarcat şi că, deşi afară era soare iar casa avea ferestre mari, interiorul era foarte întunecos. I-am sugerat să caute pivniţa. Fata a ieşit din casă şi, alături de intrare, a găsit o uşă veche şi stricată, dar a refuzat s-o deschidă. Avea impresia că este casa unui bărbat, care nu locuia acolo decât în week-end şi că nu ar fi potrivit să coboare în pivniţă pentru că, spunea ea, pivniţa este „locul cel mai intim dintr-o casă".

Într-o altă şedinţă, am convins-o, totuşi, să cerceteze şi acest ungher. Era foarte neliniştită. I-am sugerat să ia o sabie fermecată cu care să se apere, dacă ar fi cazul. Pe când cobora scările, a auzit un mârâit şi apoi a văzut un animal semănând cu un câine, care se apropia de ea, arătându-şi colţii. Era îngrozită, dar a început să lovească cu sabia, până când monstrul a căzut mort. Fata a izbucnit în hohote de plâns şi mi-a mărturisit că animalul fusese tatăl ei, care îşi teroriza familia. Era alcoolic, se întorcea acasă noaptea, distrugând şi spărgând mobilele, bătându-şi soţia şi copiii sau pe oricine îi ieşea în cale.

Landoul gol s-a dovedit a fi imaginea simbolică a unui avort pe care pacienta mea îl făcuse cu doi ani înainte şi din cauza căruia se simţea foarte vinovată.

Îndată ce şi-a dat seama de conexiunile imagine-amintire, a înţeles că respectiva casă era un simbol al propriei sale vieţi, pivniţa de la subsol reprezentând copilăria. Brusc a priceput de ce presupusese că proprietarul casei ar fi fost un bărbat – de când se ştia, considerase femeile ca fiind slabe şi neajutorate, iar bărbaţii ca pe nişte stăpâni, care controlau şi conduceau totul. Prin urmare, i se păruse că ea, ca femeie, nu avea dreptul să posede nimic şi nici să fie stăpână pe propriul ei corp: ´a ieşit la iveală, astfel, că avortase pentru că prietenul ei insistase în acest sens, deşi ea îşi dorea copilul.

Anxietatea i-a dispărut imediat ce şi-a „învins" tatăl, iar acum, sub supraveghere medicală, renunţă treptat la toate tranchilizantele cu care se obişnuise.

CONCLUZIE

Ca şi hipnoza şi autohipnoza, metoda IAG face apel la forţa subconştientului. Unii îşi fac probleme pentru că au impresia că „inventează", dar când te gândeşti câte feluri de case se pot imagina, dintre câte variante ai de ales una anume, devine limpede că această alegere este dictată de starea ta emoţională şi de propriul tău trecut. Imaginea selectată este întotdeauna legată de ceva ce ţi s-a întâmplat în realitate, chiar dacă realitatea se „deghizează" în costum simbolic. Aceste imagini IAG permit subconştientului să se exprime într-un mod mai puţin înspăimântător pentru pacient în raport cu evocarea amintirii efective.

După cum, desigur, îţi aminteşti, subconştientul nu face deosebire între imaginaţie şi realitate. Dacă ţi-ai rezolvat problema creată de un eveniment dureros din trecut, acesta îşi pierde puterea pe care o avea asupra ta. Rezultatul nu depinde de modalitatea reactualizării trăirii respective – prin simbol sau sub hipnoză.

Gândirea pozitivă reprezintă un mijloc de a-ţi schimba viaţa, ameliorând-o, şi funcţionează în acelaşi fel. Foloseşte forţa subconştientului şi vei putea realiza tot ceea ce doreşti să realizezi.

NOTĂ: ***Nu contează cum bate vântul. Singurul lucru care contează este cum îţi întinzi pânzele corabiei.***

INDEX

amânare, 31
aşteptări, 93
atitudine, 62-63
atractivitate, 147-148
autohipnoză, 158, 161-162

boală, 119

ceartă, 53
comunicare, 49, 58-59
conştiinţă, 12
creativitate, 23
cuviinţă, 56

depresie, 51
durere de cap, 129
dureri de spate, 129

exerciţii
  de prim ajutor antistres, 63
  de relaxare cromatică, 123
  de respiraţie, 25
  vacanţa imaginară, 27
  zece minute de singurătate, 17

fericire, 17, 30-31, 75-76, 90, 106

IAG (imaginea afectivă ghidată), 163
gelozie, 144, 145, 153, 155
gândire, 19, 73
greşeli, 96

hipnoză, 158

imaginaţie, 11
intuiţie, 23, 24, 48
insomnie, 83-84
invidie, 145, 151
încredere în sine, 105, 114, 131-132
îndoială, 131-132
îngrijorare, 24, 78, 86, 89

manipulare, 151
mecanism de atac sau retragere, 62-63
mediu, 50, 94
metabolism, 139

obişnuinţă, 31-32

personalitate, 35
piele, 138
profeţia împlinită de la sine, 35
priorităţi, 64-65, 67-68

remuşcare, 81
reprimare, 122, 159
resentimente, 126
responsabilitate, 9, 111, 152
rugăciune, 80

schimbare, 30
schizofrenie, 51
sentiment, 14, 100, 114, 159
sex, 73, 131-132
singurătate, 103
stres, 61
subconştient, 12

teamă, 129
terapeut, 161
test auto, 11, 86, 89

ulcer, 126

vinovăţie, 55, 90, 99, 139-140
vis, 24
visare cu ochii deschişi, 24, 27
voinţă, 11, 23

Interzone

Ești tot atât de nefericit ca și acum doi ani?
Ai tot același serviciu pe care nu poți să-l suferi?
Nu mai găsești pe cine să dai vina?

A sosit momentul să-ți asumi răspunderea pentru propria viață!

Începe chiar acum citind această carte plină de bun simț și de idei practice – a ajutat deja multe mii de oameni.

Învață cum:

- să-ți programezi propriul succes
- să elimini stresul din viața profesională și de familie
- să-ți faci prieteni, să devii un partener mai atrăgător, mai înțelegător, mai tandru
- să rezolvi problema simptomelor unui stil de viață nesănătos (dureri de cap, de spate)
- să-ți mobilizezi forțele subconștientului prin autohipnoză și vizualizare

Vera Peiffer are licența în psihologie și diploma pentru hipnoterapie analitică în Anglia. Practică hipnoterapie analitică și psihanaliză în propriul cabinet din Londra. La London Business School, conduce grupuri de studiu axate pe cercetarea modalităților de înlăturare a stresului și promovare a gândirii pozitive. Este membră a Asociației internaționale a hipnoanaliștilor cu sediul la Bournemouth, Anglia.